كيف تحضر دوائك بنفسك
من

تذكرة داوود

للتداوي بالأعشاب والنباتات

للعلامة
داوود الأنطاكي

مختار محمد كامل
مهندس وخبير زراعي

مراجعة

زكريا القاضي
مدرس بمركز تطوير المناهج

دكتورة
مها مختار

دار الروضة
للنشر والتوزيع


دار الروضة


جميع الحقوق محفوظة للناشر



مقدمـــة

من الواضح أن التداوى والعلاج بالنباتات الطبية والأعشاب أخذ طريقه فى التزايد هذه الايام ، بعد ان أوضح العلم للناس الخواص العلاجية للنباتات الطبية والعشبية ، التى لم تصدر عن فراغ لتجربتها وثبوت فعاليتها وصلاحيتها للعلاج ، فصارت كأمثال توصف لمن يحتاج إليها.

وقد لاحظنا صدور عديد من هذه الكتب التى أخذت تتعرض للنواحي العلمية البحتة التى قد لا يفهمها عامة الشعب ، لا سيما إذا كان هدفه هو تحضير هذه الوصفه - ولذلك فقد أوضحنا للباحث طرق تحضير هذه الوصفات مع مجمل للفائدة العامة لكل منها ، عن طريق شرح موجز لأحسن طرق استخدام هذه الأعشاب والنباتات الطبية وفقا لتذكرة داود الأنطاكى من حيث طرائق تحضيرها وتركيبها وخلطها وطرق تناولها أو استخدامها - خارجيا أو داخليا - وذلك عن طريق بيان مجموعة من النباتات العشبية المعروفة بين العامة ، وتتوافر لدى العطار ، ويجد الدارس طريقة تحضيرها فى فصل مخصص.

ونحن لا نأتي هنا بجديد للناس فالأعشاب مستخدمة منذ الاف السنين ، وهى تستهلك بشكل أو بأخر سواء فى السلاطة أو الطهى أو معاجين الاسنان أو التوابل مثل البقدونس والشبت والنعناع والكرفس والبصل والثوم وغيرها .

وبهذا .. يتضح للدارس أن هدفنا هو إكساب القارىء خبرة طب الأعشاب ، والطريقة المثلى للعلاج به دون أى أضرار أو أخطاء بحيث يتوفر للمجرب العلاج الشافى لكثير من الامراض.

ولك أن تعرف ان طب الاعشاب ما هو الا علاج المرض باستخدام النباتات الطبية والعشبية ، معتمدا على الخواص العلاجية للنباتات بطريقة طبيعية للمعالجة ، ولم لا وطب الاعشاب هو أصل الطب ؛ فالأعشاب إذن تستخدم فى العلاج ومقاومة المرض منذ وجود الإنسان على الأرض ، وكذلك الحيوان

بهدى من الله عز وجل الذى قال في كتابه العزيز

(الذى جعل لكم الأرض مهداً وسلك لكم فيها سبلا وأنزل من السماء ماء فأخرجنا به أزواجا من نبات شتى . كلوا وارعوا أنعامكم إن فى ذلك لآيات لأولى النهى).

(سورة طه ٥٣ – ٥٤)

وسبحان الخالق الذى لم يدع مرضا إلا وأوجد له علاج أو دواء ، ودل البشر على هذه العلاجات مثل نبات الشوندر والأحمر الذى يحدد انتشار العروق الحمراء فى الورقة الخضراء ، الذى ثبتت صلاحية استخدامه كعلاج لامراض القلب والأوعية الدموية.

فسبحان الله الخالق الوهاب

مختار محمد كامل





تقـــــــديم

هذا الكتاب الذى بين يديك ايها القارىء الكريم والذى سار المؤلف فى اعداده وفقا لما جاء بتذكرة داود الانطاكى . . بهدف وضع النباتات والادوية المستخرجة منها سواء بالشرب او البلع او الدهان او المرهم او اللبخات أو الاستنشاق او غيرها بين يديك تسترشد بها لعلاج ما يلم بك من امراض تلاحظ اعراضها وفقا لما جاء بتلك الوصفات اينما قد راجعناها طبيا بحيث تصير نسب المكونات وطريقة الاعداد مناسبه فعلا للعلاج الذى تنشده وبحيث اذا استعصى عليك شىء منها فلا بأس من مراجعة الصيدلى لفك طلاسم غموضها ونحذر كل التحذير من التحريف او الزياده او الاقلال من النسب المذكوره دون استشارة الصيدلى – كما سبق ان نبهنا – اذا التبس عليك الامر –

والوضع فى النهاية يهدف الى استخدام النباتات التى تتناولها لها طازجة أو فى طعامك اليومى بطريقه معينة لعلاج مرض طارىء معين يصيبك دون اى جزع او دجل والله هو الشافى المعافى ولنا فى القرآن الكريم والسنه المطهره خير هاد إلى النداء بالتداوى بالاعشاب والنباتات فهى طريق البداية وطريق النهاية لنبذ الادوية الكيماوية .

وقد حاول الكثير من الاطباء والباحثين والعلماء التنبيه الى ذلك مما يؤكد فعالية التداوى والعلاج بالاعشاب فتلاحظ ان الجراح البريطانى جون

جيرارد ألف موسوعة الاعشاب عام ١٥٩٧ ، وفى القرن السابع عشر قدم نيكولاس كولبير (الكامل فى الاعشاب) والتذكره لداود الانطاكى والقانون فى الطب لابن سينا والصيدله لابى الريحان البيرونى وشرح أسماء العقد لابن ميمون .

ولنأمل إن شاء الله فى القريب العاجل ازدياد الاقبال على العلاج بالنباتات الطبيه والاعشاب التى يفوق علاجها السحرى العلاج بالمستحضرات الكيماوية التى لا تخلو من الاعراض الجانبية والسموم .

ان الطب الشعبى وطب العلاج بالاعشاب الذى يقدم لك هذا الكتاب الهام مفتوحا للجميع وللعلم فإن الادوية المصنعة من الاعشاب بطريقه طبيعية وليست كيماوية - غالية الثمن وقد نستطيع فى القريب التوسع فى انتاجها لخلوها من الآثار الجانبية فهى بعون الله ثروة ستسعد بها وتعالج بها نفسك ان شاء الله مع اطيب التمنيات .

دكتـوره

مهـا مختـار

من هو داود الأنطاكى

داود الأنطاكى هو داود بن عمر ولد فى أنطاكيه عام ٩٥٠ هجرية ، وقام برحلات إلى دمشق وغيرها من بلاد الشام ، ثم استقر به المقام فى القاهرة .. وكان منذ صغره شغوفا بالعلم محباً للقراءة .. ولم يكن همه القراءة لمجرد المعرفة فقط ، بل انه قرأ عملاً ينفع به .. وفى رحله المعرفة التى شملت الفلك والروحانيات وعلوم القرآن والبيطريات ، وغير ذلك من العلوم المختلفة . استأثر الطب باهتمام داود فأخذ من المراجع لاساطين الطب فى كل الامم ، وأكب على هذه الكنوز بنهم شديد، ثم بدأ بالقياس والتجربة حتى صار من أعظم حكماء عصره في علوم العطارة والصيدلة والعلاج.

ولم تكن تذكرة داود التى أسماها بتذكرة أولى الالباب – وهى التى نتناولها فى كتابنا هذا – هى الوحيدة التي أفرزها عقل دأود الأنطاكى بل أن له كتباً أخرى ، منها : كتاب "البهجة والدره المنتخبة فيما صح من الأدوية المجربة" .. وكتاب "غاية المرام فى إصلاح الأبدان" .. الا أنه ودون شك .. فإن تذكرة أولى الالباب والمشهورة باسم تذكرة داود هى التى ذاعت شهرتها ويكاد يعرفها العامة والخاصة ...

أما التذكرة نفسها .. فهى كتاب ضخم ، يصل مجموع صفحاته إلى ٦٤٨ صفحة ، وقد قسمه داود إلى ثلاثة أجزاء كل منها عباره عن كتاب كامل .. وقد جعل من الجزء الاول تفصيلاً لعدد كبير يزيد على الثلاثة آلاف نبات وعشب ، مرتبة حسب الحروف الهجائية ، وخصص الجزءين التاليين للوصفات الطبية ، ومعالجة الأمراض المختلفه ، وهى أيضاً مقسمة تبعاً للحروف الهجائية.

وتحتوى التذكرة على مجموعه كبيرة من الرقى والتعاويذ والاحجبة ، هذا بجانب الأدعية المختلفة ، وتحتوى التذكرة كذلك ضمن ما تحتوى على أجزاء

مفصلة لعلوم الجغرافيا والهندسة والفلاحة وعلوم الفراسة والطب البيطرى ، وغير ذلك من علوم مختلفة لاتربطها والطب وشائج قربى .. هذا كله جنباً إلى جنب مع الوصفات الطبية ووصف لأعراض الأمراض المختلفة ..

ويقول داود إنه كتب تذكرته فى ربيع الآخر من شهور سنة ست وسبعين وتسعمائة من الهجرة .. أى إنه كتب التذكرة وعمره ٢٦ سنة .. اما عن كيفية جمع كل هذه الوصفات وخصائص النباتات والأعشاب التى جاءت بتذكرته فهو يقول عن هذه الخصائص والوصفات ..

"قد أتقن السلف رحمهم اللّه تعالى ذلك حتى وجدناه مهذباً مرتباً ، فنحن كالمقتبسين من تلك المصابيح والمغترفين من تلك البحور .. وأول من ألف شمل هذا النمط وبسط الناس فيه ما انبسط .. "ديسقريدوس" اليونانى فى كتابه الموسوم بالمقالات فى الحشائش ، ولكنه لم يذكرإلا الأقل حتى إنه أغفل ما كثر تداوله وامتلىء الكون بوجوده كالكمون وغيره .. ثم "روفس" فكان ما ذكره قريباً من كلام الأول ، ثم "قوليس" فاقتصر على ما يقع فى الأكحال خاصه على أنه أخل بمعظمها كاللؤلؤ .. ثم "أندروماخس" الأصغر فذكر مفردات الترياق الكبير فقط ، ثم رأس البغل الملقب ب "جالينوس" وهو غير الطبيب المشهور ، فجمع كثيراً من المفردات ولكنه لم يذكر إلا المنافع خاصة دون باقى الأحوال ، ولم أعرف من الروم مؤلفاً غير هؤلاء ، ثم انتقلت الصناعة إلى إيدى النصارى ، فأول من هذب المفردات اليونانية ونقلها إلى اللسان السريانى "دويدرس البابلى" ولم يزد على ما ذكروه شيئاً حتى أتى الفاضل المعرب والكامل المجرب "إسحق ابن حنين النيسابورى" فعرب اليونانيات والسريانيات ، وأضاف اليها مصطلح الأقباط لانه أخذ العلم عن حكماء مصر وأنطاكية وأستخرج مضار الأدوية ومصطلحاتها ، ثم تلاه ولده "حنين" ففضل الأدوية من الأغذية فقط ، ولم أعلم من النصاري من أفرد غير هؤلاء .. ثم انتقلت الصناعة (الطب) إلى الإسلام .

وأول واضع لهذه الكتب من هذا القسم الأمام محمد بن زكريا الرازى ، ثم مولانا الفرد الأكمل والمتبحر الافضل الأمثل الحسين بن عبد الله بن سينا رئيس الحكماء ، فضلاً عن الأطباء ، فوضع الكتاب الثانى من القانون ، وهو

أول من مهد لكل مفرد سبعة أشياء وأخلى بالأغلب ،اما لاشتغال باله ، أو لعدم مساعدة الزمان له ، ثم ترادف المصنفون على أختلاف أحوالهم فوضعوا فى هذا الفن كتباً كثيرة ،من أجلّها مفردات ابن الأشعث ، وإبى حنيفه ، والشريف ، وابن الجزار ، والصائغ ، وجرجس بن يوحنا، وأمين الدوله ، وابن التلميذ ، وابن البيطار ، وصاحب ما لا يسع ، وأجل هؤلاء الكتب الكتاب الموسوم ،بمنهاج البيان صناعة الطبيب الفاضل يحيى بن جزله - رحمه اللّه تعالى ، فقد جمع المهم من قسمى الإفراد والتركيب فى ألطف قالب وأحسن ترتيب ، وأظن أن أخر من وضع فى هذا الفن الحاذق الفاضل محمد بن على الصورى .. وكل من هؤلاء لم يخل كتابه مع ما فيه من الفوائد عن إخلال بالجليل من المقاصد ، أما ببدل ، او إصلاح ، أو تقدير ، أو إطلاق للمنفعة وشرطها التقييد ككى الثآليل (السنط) بعود التين ، والشرط أن يكون ذكراً .. ولقد ترجمنا - يقول داود - هؤلاء مع غيرهم من الحكماء فى طبقاتنا ، وذكرنا ما أشتملت عليه كتبهم ونحن ذاكرون إن شاء اللّه في هذا الباب ، والذى يليه ما أغفله أهل هذه الصناعه وما حدث من الأدوية والتجارب لهم ولنا إلى يومنا هذا ، وهو مفتتح ربيع الآخر من شهور سنة ست وسبعين وتسعمائة من الهجرة .."

إذن .. فداود أخذ من كتب الاطباء الذين سبقوه سواء كانوا عرباناً أو أعجاماً .. وهو يقول فى موضع آخر من التذكرة .. "إنا ننتخب لب كتب تزيد على مائة فى الاقربازينات ، وهو علم الادوية والعقاقير" .. فهو إذن قد طالع كتب السالفين من الأطباء ، واختار منها ما صدق نفعه منها ، وثبتت فائدته ، وهو فى هذا يرجع إلى الأصل فى كل العلوم .. إلى التجربة .. فإذا جاءت النتيجة صادقة مع ما جاء بالوصفه ، فهي اذن نافعة لعلاج هذا الداء..

وليس داود بالطبيب الذى يأخذ الوصفه كما هي ، فيعمد إلى تجربتها على المرضى ويترك للقدر وللمصير أمر نجاحها أو فشلها ، بل يفسر ويحلل الوصفة ليرى مدى فاعليتها فى الشفاء .. فنراه يقول .. "إذا جهلنا مزاج مفرد - دواء - وضعنا منه قدراً معيناً فى القرعة - جفنة أو إناء صغير - وركبنا عليه الأنبيق - أنبوب للتبخيد - واستقطرناه فيسيل منه بالضرورة جزء مائع ، وجزء زبدى ، ويتخلف آخر ويصعد آخر" .. ثم يقول بناءً على نظرية المكونات

الاساسية الأربعة للموجودات ، وهى الماء والنار والهواء والتراب ، وهى النظرية التى كانت سائدة قديماً .. يقول .. "فالماء والزبد الهواء ، والصاعد النار والثابت التراب قياساً على العناصر فيتضح مزاج المفرد - الدواء - أى فاعليته وقوته على الشفاء"..

كما قلنا - أذن - فداود أخذ من كتب السابقين عدداً كبيراً من الوصفات الطبية ، وكانت أهم الكتب الطبية التى استقى من مصادرها أجزاء تذكرته .. "القانون فى الطب" للشيخ ابن سينا .. وكتاب "العقاقير البسيطة" لجالينوس .. وكتاب "كناشة الطب" للراهب السكندري أهرون .. وكتاب "الحاوى" و "الاقربازين" لابى بكر الرازى .. و "الجامع لمفرادات الأدوية والأغذية" لابن البيطار ، "والادوية المفردة" للخافقى .. وغير ذلك من الكتب ، التى كانت تحوى بين دفتيها بجانب ذكر الأدوية والعقاقير وطريقة تركيب الوصفات من الأعشاب والنباتات .. كانت تحوى - كما ذكرنا ذلك - على روحانيات وأحكام الجان وتعاويذ ورقى وأحجبة ، وبخور ، وتأثير البروج المختلفة على الأمراض ، ولم يترك داود ذلك كله دون أن يأخذ منه ويضمه إلى تذكرته الطبية .. بيد أن الحكيم داود لم يتوقف عند هذا الحد ، فقد قام بصنع عديد من الوصفات وجربها فى شفاء بعض الأمراض ، وأتت بنتائج باهرة ؛ فضمها إلى تذكرته القيمة ، والحقيقة أن ذلك يدعونا إلى السؤال عن ما هية الطرق التي استطاع بها داود وغيره من الأطباء وضع كل هذا العدد من الوصفات .. ؟ ؟

يقول داود إن معرفة سر هذه الوصفات وخصائص الاعشاب وفوائدها يعود إلى ثلاثة أشياء .. أولها .. الوحى .. فقد نزل بعضها على الأنبياء .. وعند الحكماء أن أول من أوصى اليه بها - بفوائد الاعشاب والنباتات - "هرمس المثلث" واسمه فى التوراه "أخنوخ" وفى العربية "النبى إدريس" وسمى بالمثلث لانه جمع بين النبوة والحكمة والملك .. وعند الكلدانيين أن آدم عليه السلام تقدم ببعض الفوائد والوصفات الطبية ، وأن القمر - كما جاء بكتب الكلدانيين - كان يخاطبه بفوائد النبات والحيوان .. وان "ثيا" والمعروف عندهم بآدم الثانى ادخرها في هياكل من النحاس ، حين رأى الطوفان ودفنها بالجبل المعلق ، وأن إدريس زادها بسطا ، أي أنه أضاف اليها وشرح بعضها وبسطه .. ومن

هؤلاء الأنبياء سليمان عليه السلام وقد أوحى الله إليه بغالب العقاقير ، أى معظمها وأخذها عنه سقراط .. وقد صح عن نبينا عليه الصلاة والسالم الاخبار بذلك من طرق عديدة ، من الوحى والإلهام والمنامات ، وقد حصل بهما شيء كثير من الأدوية للمتأهلين من الحكماء ، بل والأطباء..

أما الأمر الثانى لمعرفة سر الوصفات وفوائد النباتات فهو التجربة وشرطها النتيجة ، والصحة مرة بعد ؛ أى إن تجربة العقار أو الوصفة تجرب المرة بعد الأخرى ، فإذا ثبتت صحتها فى تحصيل الشفاء فهى وصفة صحيحة .. ويقول داود إن ألتجربة نوعان ، نوع مطلق وفيه لا تتقيد الوصفة بشروط بل تأتى حصادها بالشفاء لنفسها دون أي قيد ، والنوع الثانى من التجربة وهو الخاص وتكون الوصفة مقيدة بشروط لا تأتى بالشفاء ، إلا في تحقيق هذه الشروط وانسجامها مع الوصفة نفسها..

أما الأمر الثالث فى معرفة فوائد النبات والإطلاع على سر ، الوصفات الطبية .. فهو القياس .. وقانون العمل به أن الطبيب ينظر فيما ثبت نفعه لمرض ما أو لشيء ، ويعرف طعمه و رائحته ولونه وسائر أعراضه اللازمة ، ثم يلحق به كل ما شاكله فى ذلك ؛ أي أنه يختبر الأعشاب والنباتات المختلفة ، فإذا جاء أحدهم مماثلا لعشبة أو نبات .. كان قد ثبت فعله الشفائى لمرض .. فإن هذا العشب يضاف فى .. الفعل إلى مثيله ، وهذا هو القياس ، وهو دون شك يعتمد على الأمرين الأولين ..أى الوحى والتجربة.




نصائح وفوائد من التذكرة..

ليس بالدواء وحده يشفى الإنسان المريض .. بل هناك سبيل يجب ان يشمل سلوك الشخص وحياته – جنباً ألى جنب – مع العلاج بالأدوية .. والسلوك الصحى – فى الحقيقة – لا يتعلق بالمرض والمرضى فقط ، بل وبالأسوياء كذلك..

ونحن نلمح في التذكرة نصائح ، وربما فوائد تذكر هنا وهناك ..

ولا نعرف أى كتاب طب قديم قد خلا من هذه النصائح .. فمثلا نقرأ فى التذكرة ... أنه لا يجب إدخال طعام على آخر قبل هضمه ، ولا يجوز التملى (إملاء المعدة) حيث تسقط ألشهوة للطعام ، بل يقطع وهى باقية .. ويجب على من وثق بنقاء بدنه ألا يتناول طعاماً حتى تشتهيه معدته .. وهذا الكلام الذى جاء بالتذكرة هو نفسه – بصورة أخرى – الذى قال به رسولنا الكريم صلوات اللّه عليه .. فقد قال .. نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع .. وجاء فى القرآن الكريم قوله تعالى .. {**كلوا وأشربوا ولا تسرفوا**}..

ويقول داود على لسان أبقراط – ابى الطب – .. بالغ فى الدواء ما أحسست بمرض ودعه ،ما وثقت بالصحة وأخذ الدواء عند الاستغناء عنه كتركه عند الحاجه إليه .. ويقول داود على لسان "جالينوس" .. من قلل من مضاجعة النساء واجتنب الأكل عند المساء ، ولم يقرب ما بات من الطعام ، أمن كمن مطلق الأسقام .. وقال ينصح أحد الأطباء فقال .. دع الامتلاء وأقلل من الماء واهجر النساء ، ولا تأكل ما يورث الهضم العناء تأمن من الأذى .. ولعلنا لا ننسى قول الرسول صلوات اللّه عليه ، عندما قال .. "المعدة بيت الداء والحمية رأس الدواء" .. وهو القائل صلوات الله عليه ، عندما قال .. "ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه" .. وقال صلى الله عليه وسلم .. "جوعوا تصحوا" .. وقال فى موضع آخر .."حسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه ، فإن كان ولابد فاعلا ، فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه .." ..

ويقول داود فى موضع آخر .. المعالجة بالدواء الواحد خير من المعالجة بالمركب ، والمعالجة بالمركب ، والمعالجة بالدواءين خير من الثلاثة .. والمقصود بالطبع الإقلال من تناول الأدوية بقدر الإمكان ؛ لان الدواء - كما يقول الشيخ الرئيس ابن سينا - إذا دخل الجسم ولم يجد مرضاً يفتك به فتك بالصحة نفسها .. وهذه فى الحقيقة من بديهيات مهنة الطب والتطبيب ،التى يجهلها ، للأسف الشديد - كثير من الأطباء اليوم ،فقد تأتى لعيادة أحد الأطباء ، فيصف لك عدة أدوية قد تملأ وجهى روشتة الكشف ، وكأن لسان حال الطبيب يقول : لعل أحد هذه الأدوية ينفعه من مرضه.

ويذكر داود من نصائحه العامة .. أن شرب الدواء بماء بارد يمنع الغثيان (القيىء) .. ويقول أيضاً إن تقطير دهن اللوز فى الأنف يساعد على النوم ، حتى لمن هم مصابون بالأرق ، وكذلك أكل اللوز وخلطه بالطعام .. كذلك يقول داود إن شرب الزنجبيل بالماء في البرد الشديد يدفع ضرره .. ويقول إن إدامة الهموم تذيب الشحم وتفسد اللحم - أى تنقص الوزن ، وتساعد على المرض - وتواتر الذات - التوتر والقلق - يفسد الدم مثل العشق ، ومحبة الاموال والرياسة تفسد الدم والهضم ، وتورث مفاسد لا تحصى..

وعن منافع الحيوان يقول داود . . إن لبن البقر مع ثلاثة أمثاله من سمنها يفتت الحصى فى الصيف .. ولبن الحمار يمنع ارمد ويعالجه كحلاً .. ودماغ الخفاش (الوطواط) مع لبن الكلبة ..يمنح الشعر طلاء بعد إزالته .. وشحم الحية ينفع من المفاصل وأوجاعها ..

ومن نصائحه أيضاً يقول داود .. إن شرب مغلى ورق الخوخ ،أو شرب مغلى قشر التوت يسقط دود البطن .. ويقول لمن صوته أبح أو أجش ان يكثر من أكل الكرنب أو الفجل .. ويقول من ضمد عينيه بورق الورد حفظ عينيه ، ومن اكل قشر الليمون أو ورقه نفعه من شرب السموم ، وإذا وضعت إسفنجة مغموسة فى ماء ورد ويسير (قليل) خل على ثدى وارم نفعته

ويقول داود أيضا من نصائحه المجملة .. إن تجفيف دم الثوم وشربه ينفع من الربو وضيق النفس والحلبة تنفع من ضيق النفس ، والربو ... وإذا خلط الصعتر فى الدواء المسهل ولو ربع درهم منه منع القيىء ..

العلاج بالأعشاب

للحصول على العلاجات يلجأ العشابون لشرائها من عديد من مصنعّى الأدوية النباتية أو يقومون بتحضيرها فى المستوصف ، ومعظمهم يحصل عليها من كلا المصدرين.

الأعشاب - المحتويات الخام :

ان عديداً من الأعشاب المستخدمة فى العلاج اليومى هو - فى الغالب - عبارة عن نباتات الزهورات البسيطة ،التى تنمو بوفرة خارج نطاق المدن وحتى فى الحدائق . وبالنسبة للعشاب الذى يعيش فى المدينة .. فإن خروجه لجمع العلاجات من إحدى متع عمله . ومن الممكن زراعة عديد من الأعشاب المستخدمة فى حديقتنا نحن ، ويقوم كثير من الزبائن وبكل امتنان بجمع الأعشاب من أراضيهم ليحضروها لنا ، وربما كان ذلك يربطهم بشكل أكبر بنوع العلاج الذى اختاروه.

وإنه فى الخروج من المنزل حال جفاف قطرات الندى عن النباتات فائدة علاجية ، وذلك فى جمعها لغرض العلاج ، وبملاحظة طريقة نمو النبات وعاداته تتوسع خبرة الإنسان عن خلاصات الأعشاب وقواها الشفائية . وقد لا تتوفر كل الأعشاب المستخدمة فى طب الأعشاب فى نطاق البلد الذى نقطنه ، ولذلك فإننا نستوردها من الخارج مثلاً من الهند أو جنوب أمريكا ، وفى هذه الحالة .. فمن الضرورى شراء الأعشاب من أحد العطّارين.



شكل (١) : الحواف والأسيجة حولنا تذخر بالأعشاب الطبية.

تصنيع العلاجات :

تعطى العلاجات العشبية على صور وأشكال مختلفة ، ويصف معظم العشابين غالبية علاجاتهم على صور صبغات.

صبغات الأعشاب :

هى عبارة عن مستخلصات مركزة للأعشاب ويتم إعدادها باستخدام مزيج من الماء والكحول ،الذى يقوم محل المحتويات الفعالة لنبات ، كما يقوم الكحول أيضاً كمادة حافظة.

عند صنع الصبغة .. يلجأ العشاب إلى قائمة أعشاب دستورية ، تحوى نسب ماء إلى الكحول فى المزيج ، ويختلف هذا من عشبة لأخرى ؛اعتماداً على محتويات النبات التى تكون هناك حاجة لاستخلاصها . وتتروواح نسبة الكحول بين ٢٥٪ فى حالة استخلاص الغليكوزيدات والمواد القابضة حتى ٩٠٪ لاستخلاص الراتنج والصموغ . وأما العشبة المقترحة سواءً غضة أو جافة فتفرم أو تطحن ، ثم توضع فى وعاء زجاجى كبير ، ثم يصب فوقها

محلول الماء والكحول . وإذا استعملت العشبة جافة يكفى جزء واحد من النبات لكل خمسة أجزاء من الماء . وتنخفض هذه النسبة إلى جزء وحتى جزءين فى حال كون العشبة غضة ، ويسد الوعاء الزجاجى بغطاء محكم يمنع دخول أو خروج الهواء وتترك المحتويات منقوعة بعيداً عن أشعة الشمس المباشرة لفترة لا تقل عن أسبوعين ، ويحرك الوعاء خلالها ويخض بقوة يومياً ، وبعد هذا يصبح الخليط جاهزاً للكبس . وعندها سوف تكون الجواهر الفعالة للنبات قد انتقلت إلى المحلول . أما بقايا العشبة فى الوعاء فيصبح غير ضرورى ، ويمكن تصفية معظم كمية السائل داخل قنينة ، أما البقية الباقية والتى تحويها بقايا العشبة .. فهي توضع فى حقيبة كتانية ، وتوضع تحت شيء ثقيل ويضغط عليها بلطافة ؛ حيث تعصر تدريجياً ويخرج السائل منها حتى تجف البقايا ما أمكن ، وبعد ذلك يمكن التخلص من البقايا النباتية . فى كل عملية عصر.. تصنع كمية من السائل فيصبح من المستحيل الحصول على كامل السائل المصفى بهذه العملية ، ثم تنقل الصبغة إلى زجاجة حفظ سوداء اللون ، وتوضع فى مكان بارد لتستخدم فى ملء زجاجات الوصفات.

بعض أنواع الصبغات يمكن أن تحضر باستخدام خل التفاح ، حيث يعمل حمض الخل كمادة محللة مناسبة لبعض الأعشاب كاللوبيليا وبصل العنصل . وقد يكون خل الأعشاب مألوفاً لدى بعض الناس فى المطبخ كخل إكليل الجبل والطرخون ، أو مع خل العليق الذى يستخدم بشكل شائع لعلاج السعال والتهاباتالحنجرة.

ويقوم عديد من العشابين بتحضير صبغات أساسها الغليسرين ؛ حيث يضفى الغليسرين مذاق الشرابات على الدواء ويجعله ممتازاً مناسباً للأطفال ، وأفضل مثال على الأعشاب التى يمكن أن تستخدم بهذه الطريقة ، النعناع وأزهار البيلسان . وهذه الطريقة مفيدة أيضاً بالنسبةللأعشاب التى تحتوى نسبة عالية من اللعاب ، ولكن الغليسرين ليس بجودة المستخلص الكحولى فى حالة الراتنجات ، والصموغ ، والزيوت . ولتحضير ما يشابه الصبغات الكحولية.. يصب مزيج أجزاء متساوية من الغليسرين (من مصدر نباتى) والماء . ولوصف الأعشاب على صورة صبغات عديد من المزايا ؛ حيث تتمتع الأدوية

الناتجة بقابلية وسهولة للتخزين ، وتتميز بالثبات ، ولا تتأثر بالرطوبة أو بالبرد ، وبسبب كونها مركزة .. فيجب على المريض أن يتناول كميات بسيطة من هذه الأدوية على فترات متقطعة طوال اليوم.

المنقوع والمغلى :

يعتبر المنقوع والمغلى طريقتين بديلتين للصبغات ، ويمكن تحضيرها من قبل المريض ، باستخدام الأعشاب التى يصفها العشاب ، وتشرب على دفعات تساوى الفنجان حيث إنها أقل تركيزاً من الصبغات.

وتتطلب طريقة الوصف هذه جهداً ووقتاً من المريض ، وقد تتضمن مذاقاً غير مقبول ؛ لأن عديداً من علاجات الأعشاب لها مذاق شديد المرارة ، حتى أن بعضها يمكن أن يوصف بكريه المذاق . وعلى أي حال .. فإنه أمر يتعلق بالذوق . فالبريطانيون والأمريكيون يميلون مثلاً إلى الأشياء حلوة المذاق ، بينما يستمتع الأفريقيون والجامايكيون بالعلاجات المرة المذاق.

تؤيد عديد من مؤلفات الأعشاب استخدام المنقوع والمغلى أكثر من طرق أخرى ، وفى أوروبا هناك تقليد متزايد لشرب المنقوع أو التيسان Tisanes

كما يدعوه الفرنسيون . وحتى العصر الحاضر ..لا تزال هذه العادة أقل شعبية فى بريطانيا . وفى فرنسا ، إيطاليا ، وإسبانيا ، واليونان تشرب تيسانات النعناع والبابونج ، وأزهار البيلسان ، والمليسة ، وأزهار الزيزفون كنوع من العادة . وفى إيطاليا .. تؤخذ المشهيات المرة قبل تناول الطعام لزيادة إفراز العصارة المعدية . وتناسب المناقيع والمغليات المرضى الذين يحبون تحضير وصفاتهم بأنفسهم ، مع أن بعض الناس قد ينظرون ببعض الامتعاض ، عندما يعطون أوراقاً أو أزهاراً ليصنعوا منها شاياً أو جذوراً ليغلوها .

قد يميل البعض إلى الطب الحديث إذ إنه يدعو إلى الفكرة القائلة أن أفضل وسيلة للشفاء هى الابتلاع السريع لحبة ما فى وقت محدد . وعلى أى حال .. فعلى العشاب أن يختار المرضى المناسبين ليصف لهم طريقة المنقوع والمغلى . وتستخدم طريقة المنقوع للأجزاء الغضة من النباتات كالأوراق والسوق والأزهار

بينما تستخدم طريقة المغلى فى حالة الجذور والأعشاب التي تحتوى على مواد متخشبة.



شكـل (٢)

تحضير المنقوع :

تحضير المنقوع تماماً كتحضير الشاى ، ويمكن استخدام الأعشاب الغضة ،أو المجففة بشك مفرد ،أو على شكل خلائط ،مع أن تحضير الأعشاب الغضة يتطلب استعمال كميات أكبر منها لارتفاع محتواها من الماء.

يكفى عادة استخدام ملعقة صغيرة من العشبة المجففة ، لكل فنجان من الماء المغلى ، وتوضع الأعشاب فى إبريق عادى ، ويصب فوقها الماء المغلى ، وتترك لفترة ١٠ - ١٥ دقيقة ، ثم يشرب الشاى الناتج حاراً فى العادة ، خاصة فى الحميات ونزلات البرد والنزلات الشعبية ، وفاترة إلى باردة فى الحالات المترافقة مع اضطرابات المجارى البولية ، كالتهاب المثانة ، والكلى والحصاة والرمل ، كما يمكن تحلية الشراب بالعسل عند الرغبة ، وتباع

أكياس شاى الأعشاب فى جميع المحلات التجارية التى تبيع الأغذية وهي جيدة ، وتعتبر بديلاً صحياً للشاى والقهوة الاعتيادية . وعادة .. ما توضع الأعشاب ذات المذاق العطري القوى كالنعناع والمليسة والشمرة وأزهار الزيزفون ، ورعى الحمام . ويمكن تحضير مزيج من أى منها ، كما يمكن صنع كوكتيل مناسب ، وذلك حسب المذاق .

عند الحاجة لتحضير كميات كبيرة .. فإن الجرعة العادية هى / ٢٥ غ / من العشبة المجففة لكل / ٦٠٠ ملم / من الماء المغلى . ولكن هذا التحضير غالباً ما يكون غير عملى ، طالما أن شاى الأعشاب لا يُشرب إلا ساخنا ، ولا يمكن حفظه لفترة طويلة ، حتى فى الثلاجة . أما إذا كانت الأعشاب عطرية وذات محتوى عال من الزيت الطيار .. فإن الشاى يجب أن ينقع داخل إبريق ذى غطاء محكم ؛ للتأكد من عدم ضياع الزيت الطيار مع البخار الناتج . وتحتاج بعض الأعشاب إلى النقع البارد ، حيث إن جواهرها الكيميائية الفعالة قد تتعرض للتلف ، تحت تأثير درجات عالية من الحرارة ، وهى تصنع بنفس الطريقة ، ولكن بالماء البارد عوضاً عن الساخن ، وتترك منقوعة لفترة تصل حتى ١٢ ساعة . وتتضمن الأعشاب – التى تتطلب هذه الطريقة لإعدادها – تلك الأعشاب الحاوية على نسبة عالية من اللعاب كالسمفوطن والخطمى.

تحضير المغلى :

للنباتات المتخشبة والقاسية جدران خلايا سميكة ، تحتاج لحرارة عالية ، حتى تتفكك قبل أن تتمكن مركباتها الفعالة من التحرر داخل الماء . فالجوزات والبذور واللحاء والخشب والجذور والرايزومات – كلها – تصنع على شكل مغلٍ ، حيث تكسر أولاً إلى قطع صغيرة . وأحيانا .. قد تتطلب السحق حيث يصبح الماء بذلك أكثر قدرة على استخلاص فوائدها .وباستخدام نفس معدلات الماء والأعشاب – كما شرحنا سابقاً فى حالة المنقوع – توضع الأعشاب في وعاء، وتغطى بالماء على أن يكون وعاء الغلى غير مصنوع من الألومنيوم ، أو مطلٍ به ؛ لأن بعض محتويات النبات قد تتفاعل كيميائياً مع ذلك المعدن . ويجب تغطية الوعاء جيداً حتى غليان الماء وعندها يترك على نار هادئة لمدة ١٠ – ١٥

دقيقة ، ثم يصفى ويشرب ساخناً ما لم تتطلب الحالة غير ذلك.

الشراب :

يمكن إضافة محلول السكر والماء إلى الصبغات ، كما يمكن إضافة السكر إلى المنقوع لصنع الشراب . وتعتبر الأشربة أدوية ممتازة بالنسبة للأطفال – أو عند استخدامها لتغطية المذاق المر لبعض الأعشاب . ولتحضير الشراب اسكب / ٦٠٠ ملم / ماء مغلٍ على . ١.٢٥ كغ / من السكر ، وارفعهاعلى النار الهادئة حتى ينحل السكر ويصل المحلول إلى درجة الغليان ، ويمكن عندها أن يمزج جزء من الصبغة مع كل ثلاثة أجزاء من الشراب وذلك سوف يجعله ثابتاً . ولتحلية المنقوع امزج / ٣٥٠ غ / سكر مع / ٦٠٠ مل / من المنقوع وسخنه حتى يذوب السكر ، ثم احفظه في مكان بارد ويفضل داخل الثلاجة.

الحبوب والبرشام :

إن إعطاء العلاجات على صورة حبوب أو برشام يكون مفيداً أحياناً . وعادة يشترى العشاب هذه من العطارين الكبار ، أما العشابين المحترفين فيمكنهم تصنيعها بأنفسهم باستخدام مسحوق الأعشاب . ويمكن ملء البرشام الجيلاتين ببساطة بخليط من أعشاب مناسبة . وهناك بعض الأجهزة الخاصة ، والتى تصنع مئات منها فى زمن قصير . وعلى أى حال هناك .. بعض الأعشاب، التى يجب عدم إعطائها على صورة كبسولات ، خصوصا الأعشاب ذات المذاق المر ، ومن المهم تذوق مرارتها للحصول على القيمة العلاجية القصوى للدواء ، حيث إن هذا الإجراء يحسن من عمل وظائف بقية أجزاء جهاز الهضم.



العلاجات الخارجية :

يوجد عديد من محتويات الأعشاب ، التى يمكن أن يمتصها الجسم عن طريق الجلد منها :

حمامات الأعشاب :

الطريقة المأمونة واللطيفة لتطبيق طب الأعشاب هو على شكل حمام دافىء مرغوب . فبالإمكان وضع حقيبة كتانية مليئة بأعشاب طازجة عطرية ، تحت صنبور الماء الساخن ، أو إضافة قطرات من الزيت العطرى أو / ٦٠٠ مل من منقوع الأعشاب للمغطس والاسترخاء فيه . وتعتبر حمامات الأعشاب طريقة قديمة للعلاج ، ولا تزال تعتبر أحد أنوع العلاج المهمة فى عديد من الحضارات البدائية . يجب أن تكون حمامات الأعشاب دافئة ، وليست شديدة الحرارة وهى تستخدم لمدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة ، وتوضع عدة حفنات من الأعشاب مباشرة فى ماء المغطس ، مع أن هذه الطريقة ليست جيدة هذه الأيام ؛ لأن الأعشاب قد تلتصق بالجسم . ولذلك فإنه من الأفضل وضعها فى حقائب كتانية.

تتمكن مسامات الجلد التى تنفتح حالما تتعرض للماء الساخن من امتصاص الزيوت الطيارة للأعشاب ، ولكن يمكن أيضاً من خلال الأنف والرئتين فى جهاز التنفس . وتمر الزيوت المحمولة مع البخار من خلال الرئتين إلى الدم مباشرة ، وترسل الإشارة إلى الدماغ من الأنف عبر النهايات العصبية الدقيقة . وهكذا ... فإن الزيوت تتمثَل سريعاً ومباشرة ، مما يجعل طريقة العلاج هذه طريقة مناسبة لإرخاء وتسكين الجهاز العصبى ، لذا فإن الحمام المعطر من نبات الخزامى مثلاً ، أو إكليل الجبل أو المليسة يمكن أن يكون وسيلة متوسطة الفعالية للعلاج . أما بالنسبة للأطفال .. فإن حمام البابونج مفيد جداً فى نهاية اليوم ، فهو يهدئهم ويزيل التهيجات ويؤمن لهم النوم السهل والمريح . وما تزال حمامات أزهار الزيزفون تستخدم فى فرنسا

لمساعدة الأطفال على النوم . وتعتبر حمامات الأقدام الخردلية علاجاً بريطانياً قديماً لجميع الأمراض الناشئة عن برودة الطقس من النزلات ، وحتى التهاب المفاصل.

يعتبر العشاب الفرنسى الشهير موريس ميسجيه أساس هذه الطريقة فى العلاج فى فرنسا ، وقد قام بإنشاء تقليد شائع لحمامات اليد والقدم ، الذى انتقل لأجيال فى منطقة جيرس فى فرنسا حيث نشأ هذا العشاب ، وقد كتب موريس كتباً عن هذا العلاج ، ووصف فيه كيف يتم علاج مريضه ببساطة ، باستعمال حمامات للقدم لمدة ثمانية دقائق فى المساء ، وحمامات للذراع لنفس الوقت فى الصباح.

دون شك .. تعتبر اليدين والقدمين أماكن حساسة ، يمكن من خلالها أن تمر المحتويات الفعالة للأعشاب مباشرة إلى الدم عن طريق الجلد.

وكما هى حالة المنقوع والمغلى .. فإن العيب الوحيد لهذه الطريقة أنها تتطلب وقتاً وتعباً لتحضيرها ؛ لذا فهى تناسب المرضى المهتمين فقط بتحضير علاجاتهم ، أو الذين لا يحبذون تناول الأدوية ، وهذه طريقة ممتازة لعلاج الأطفال والصغار ، أو الذين يرفضون تناول الدواء عن طريق الفم.

علاجات خارجية أخرى :

يمكن إعطاء المراهم خصوصاً لعلاج الأمراض الجلدية كعروق الدوالى ، أو الداخلية كالروماتيزم والتهاب المفاصل . ويمكن أن تحضر المراهم تجارياً ثم يشتريها العشاب ، أو يحضرها بنفسه ، كما أنه بالإمكان استعمال العشبة سواء جافة ، أو طازجة لصنع المرهم . ومن أبسط الطرق لتحضير ، مرهم : غلى / ٣٥٠ غ / من العشبة فى مزيج من / ٤٥٠ غ / من زيت الزيتون ، و / ٥٠ غ / من شمع النحل لعدة ساعات ، على نار هادئة فى حمام مائى ، وبعد أن يتم امتصاص المواد الفعالة لنبات من قبل الزيت .. يمكن عصر المزيج وإبعاد أجزاء العشبة عنه ، ثم يبرد الزيت الذى يتجمد متحولاً إلى مرهم.

كذلك .. يمكن تحضير الكريمات ببساطة ، باستخدام كريم عادى من دكان الصيدلى ، ويخلط معه مستخلص النبات على صورة صبغة أو منقوع ، أو مغل وقد تستخدم بضع نقاط من الزيت الأساسى بدلاً عنه.



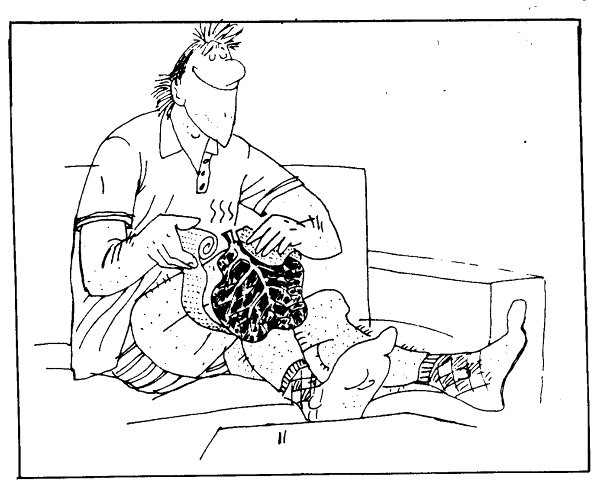
شكـل (٣)

الكمادات :

توصف الكمادات الساخنة أو الباردة لعلاج الصداع المزعج ، أو انتفاخ المفصل المصاب بالالتهاب ، أو المغص البطنى، أو الآلام المتكررة . ولهذا الغرض .. تبل قطعة قماش نظيفة في مغل أو منقوع النبات ، وتستخدم بشكل متكرر على المكان المريض.

اللبخات :

وهى تشابه الكمادات فيما عدا أنها تستخدم النبات نفسه بدلاً من منقوعة أو مغليه.



شكل (٤) لبخان أوراق الملفوف ممتازة لعلاج المفاصل الملتهبة .

ضع العشبة الطازجة أو المجففة بين طبقتين من الشاش السميك . وإذا كنت تستخدم عشبة طازجة . اهرس الأوراق أو السوق أو الجذور أولا ، ثم أضف ماء ساخناً إلى الأعشاب الجافة لتشكيل معجونة ، ثم بعد ذلك تربط اللبخة على المكان المريض بواسطة رباط قطنى ، ويحافظ عليها دافئة بواسطة قربة ماء ساخن.

المروخات :

يمكن استخدام زيت أو مروخ لتدليك العضلات لإرخائها أو تنبيهها أو لتخفيف الآلام . وتتألف المروخات – عادة – من مزيج من زيوت وصبغات الأعشاب المطلوبة ، وهى تميل إلى سرعة الامتصاص من قبل الجلد ، ولهذا فهى غالباً ما تتضمن زيوتاً أساسية منبهة أو الفليفلة الحارة مثلاً .

التحاميل :

يمكن استخدام التحاميل والدوش العشبى فى الطب الشعبى ، أما الأول

فيستخدم لكى يمتص فى المستقيم أو المهبل ، بينما يستخدم الأخير لداخل المهبل والأمراض الموضعية التى تتطلب علاجاً سريعاً ومباشراً . وأسهل طريقة لصنع التحميلة هى إضافة العشبة الجافة المسحوقة بشكل ناعم إلى زبدة الكاكاو المصهورة ، ثم تستخدم لملء قالب من رقائق الألمنيوم . تترك حتى تبرد ثم تخزن فى الثلاجة .

الزيــوت :

إن الزيوت الأساسية التى يستخدمها المعالجون الطبيعيون وأطباء الأعشاب عبارة عن زيوت نقية ، مستخلصة من النباتات العطرية كالصعتر وإكليل الجبل ، والخزامى والنعناع بعملية التقطير . ولأن طريقة الاستخلاص طريقة معقدة .. فإنها تستحضر من الوكلاء المختصين بالمستخلصات الطبية ، وعلى العكس .. يمكن أن تحضر الزيوت العشبية ، بطريقة أسهل ، حيث تنقع الأعشاب المفرومة بنعومة في حوجلة زجاجية ، مليئة بزيت كزيت الزيتون أو عباد الشمس أو اللوز ، ثم توضع في أشعة الشمس لمدة ٢ – ٣ أسابيع وتخض يومياً . بعد ذلك ..يمكن تصفية الزيت من النبات وتخزينه فى وعاء أسود اللون . وباستخدام أزهار نبات الهوفاريفون بهذه الطريقة .. يمكن الحصول على زيت أحمر يسمى باسم "Heart of Jesus Oil" الذى يستخدم كوسيلة علاجية للجروح والقروح والآلام العصبية فى المفاصل والعضلات .

الأعشاب فى الغذاء :

أن أفضل طريقة لإستخدام الأعشاب هو تناولها مع الطعام . ودون شك كانت هذه هى الطريقة التى كان يستخدمها أسلافنا ؛ فمن الممكن إضافة بعض الأعشاب إلى السلطة كأوراق الطرخشقون ، والحماض ، والمليسة ، والنعناع ، وأزهار الأزريون ، ولسان الثور .

تؤثر معظم أعشاب التوابل تأثيراً طبياً ولو أن إضافتها كانت لإعطاء نكهة

ممتازة للطعام ، فربما كان الغرض الأساسى من إضافتها سبباً طبياً أكثر منه للمذاق والنكهة . ومن المثير أيضاً أن معظم الأعشاب التوابل لها تأثير مطهر ، وهى مفيدة خاصة فى أيام البرد القارس . كذلك يعتبر عصير الليمون مطهراً آخر ؛ لأن اتعماله مع السمك مفيد لسحب الأشواك التى قد تنشب فى الحلق.

الوصفة الحقيقية :

يقوم العشاب بتحضير وصفة الأعشاب فى نهاية الاستشارة الأولى ، بحيث تلائم وضع المريض قدر الإمكان ، وبما أن جسم الإنسان معقد جداً .. فإنه لا يتماثل شخصان إطلاقاً . وبالتالى لن تتشابه وصفتان كما تتشابه قطعتا ملابس عن الخياط .

العلاجات البسيطة والخلائط :

يؤيد بعض العشابين استخدام العلاجات البسيطة ، حيث تستخدم عشبة مفردة لتأثيراتها الطبية المختلفة؛ فمثلاً تستخدم بذور الكرفس يومياً في خبرة طب الأعشاب ؛ لعلاج التهاب المفاصل والنقرس والروماتيزم ، وهى تساعد على طرح الفضلات الحمضية من الجسم بالاتحاد معها، وتسهيل طردها من الأنسجة ، وتؤثر أيضا على الكلى بزيادة إدرار البول ؛ وبالتالى .. فهى تدعم التأثير الأول ، وهى تعدل المزاج وتزيل الاكتئاب ، وتعيد الاتزان إلى الجهاز العصبى ، وتمنع الإجهاد والضغط ؛ مما يشجع قدرات المريض على الشفاء والتحسن .

ويؤيد عشابون آخرون استخدام الخلائط ؛ فمن الممكن تركيب وصفة تحتوى على ٥ - ٢٠ عشبة مختلفة . ويعتبر كثير من الأعشاب صالحة للاستخدام فى خلائط مع أعشاب أخرى ، بحيث تشجع كل منها عمل الأخرى ، وبالتالى تؤثر بشكل متكامل .

التعاون : أو العلاجات المركبة :

وهو عبارة عن التفاعل بين العناصر المختلفة ، وبالتالى يصبح التأثير الكلى أفضل من تأثيربعض الأجزاء . ويحدث مثل هذا التفاعل بين أعشاب كثيرة

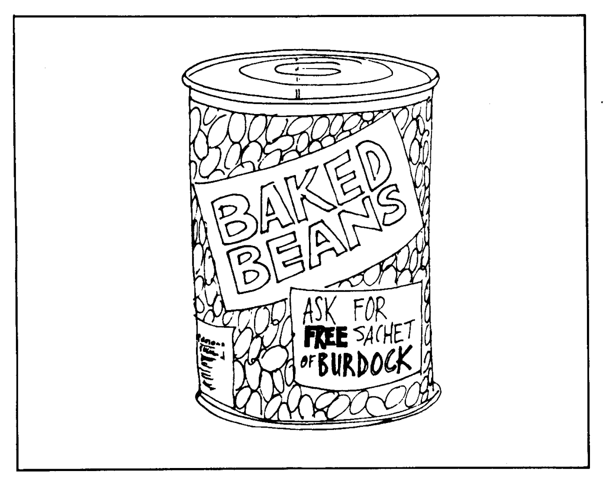
مختلفة فاللوبيليا والفليفلة - مثلاً - تعمل معاً بشكل ممتاز ،حيث تؤثر على الرئتين والدورة الدموية ، ويعتبر الجزر البرى ورجل الأسد مفيدان معاً لعلاج الحصيات الكلوية، ويحدث هذا الفاعل بين محتويات بعض الأعشاب .

ويؤدى وصف عديد من العلاجات معاً إلى تشجيع التأثيرات التفاعلية للأعشاب ، ولن يخطىء العشاب الخبير فى انتقاء الأعشاب اللازمة لتركيب العلاج .

يساعد التفاعل على توجيه العلاج مباشرة إلى مكان محدد أو جهاز ما من الجسم ، ويزيد من قدارات الطب ووسائل التنظيم داخل الجسم ، وهذا يعنى تقليل الجرعة العلاجية إلى أدنى حد .

مثال :

(إذا عدنا إلى حالة الفتاه ذات المرض الجلدى ، وهو حب الشباب ، التى قد تبين أن لديها اضطرابا هدمونياً ، يمكننا أن نوضح الفكرة السابقة نوعاً ما . فمن خلال حديثى إليها علمت أنها تعانى من النفخة والتجشؤ بعد الأكل كما كانت لديه مشكلة فى علاقتها بصديقها ، ووصفت لها علاجا يحتوى عشابا مختلفة ، يساعد بعضها على تنظيف الجلد من خلال التأثير على الكبد (جذر الحماض الأصفر ، لحاء البرباريس ، بقلة الملك) ، أو على الجهاز اللمفاوى (مثل جذر عنب الثعلب) ؛ فالأعشاب الكبدية تعمل على حل المشكلة الهضمية مزيلة النفخة والمضايقة . أما عن القلق المترافق مع فشل علاقتها بصديقها فيؤثر على صحتها ، ولتهدئة الأعصاب / الجهاز العصبى / ذات النشاط المفرط .. وضعت أزهار البابونج ، أو رعى الحمام ، أو البرسيم الأحمر ، التى تؤثر أيضا على الجلد والقناة الهضمية . وهناك أعشاب أخرى مقوية مثل الشوفان البرى ، مفيدة فى هذه الحالة . كما يمكن إعادة الاتـزان إلى الأضطرب الهرمونى المتعلق بدورتها ، باستخدام ال Vitex Anvus Cactus ، أو زهرة وحيد القرن الزائف ، وإضافة بعض الفلفل الحار تزيد من تأثير الأعشاب وينبه الدورة الدموية ؛ حيث يساعد ذلك على حمل الجواهر العلاجية إلى أجزاء الجسم التى تحتاجها .



شكـل (٥) : الأعشاب الكبدية سوف تعالج المشاكل الهضمية مزيلة النفخة والمضايقة .

المستوصف :

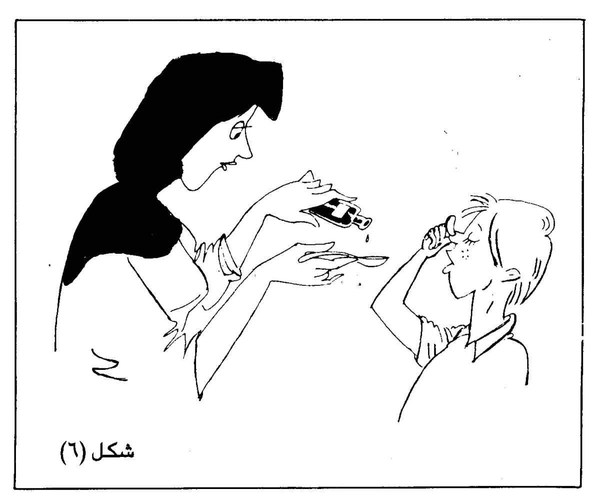
يصنع الدواء الموصوف لكل مريض في المستوصف ، وهو عبارة عن غرفة ،غالبا ماتكون مجاورة لغرفة الأستشارة أو غرفة الانتظار . وفي عيادتنا .. وضعنا حاجزاً صغيراً يقسم الغرفة الكبيرة الى غرفة انتظار ومستوصف ؛مما يسمح للمرضى بدؤية زجاجات صبغات النبات التي يبلغ عددها/٢٠٠ / أو أكثر على الرفوف ، ويحمل كل منها بطاقة صغيرة مزودة باسم النبات اللاتيني ، ويرون في نفس الوقت عملية تحضير أدويتهم .

وإحساسي الشخصي هو أن المرضى قد يشعرون بالارتياح بهذا المشهد؛ خصوصا المرضى الوافدين حديثاً ، والذين لديهم تصور أسـود عن العشاب ، الذي كانوا قد رأوه في مكان ما ، وقد رأوا لديه عين المندل وأصبع الضفدع

وتحمل كل زجاجة من زجاجات الوصفة ، بطاقة تصف كيفية الاستخدام ، وعادة تكون الجرعة ملعقة صغيرة ثلاث مرات يومياً ، تنقص إلى النصف

فىحالات الأطفال وكبار السن ، ولكن يمكن مضاعفتها فى الحالات الخاصة ، وتكفى أحيانا بضع نقاط ، وأخذها بشكل منتظم خلال اليوم . وأفضل طريقة لأخذ العلاج قبل الوجبة أو بعدها ولكن ليس ضروريا ذلك ، فإذا كان المريض لا يتناول ثلاث وجبات يومياً أو لايتناول الإفطار ، أو ينسى أخذ الجرعة فى المساء .. فمن المهم عند ذلك استمرار أخذ الدواء بشكل منتظم قدر الإمكان إما مع شرابه أو لوحده .

يفضل أخذ الدواء عادة فى ماء حار ، ويمكن استخدام الماء البارد . أما كمية الماء .. فهى غير مهمة ، وتعطى أداة خاصة لقياس الجرعة المناسبة ، ويمكن أن تكمل هذه الأداة بالماء .



شكل (٦)

اغلق أنفك وأفتح فمك !

وخلال تناول أى دواء محضر من الأعشاب .. يجب تجنب تناول أى دواء حديث آخر للحالات المتوسطة التى قد تظهر ؛ فالمضادات الحيوية سوف تكبح الإلتهاب ، وتكبح أيضا الطاقة الحيوية للمريض ، التى تقوم الأعشاب

عادةً بزيادتها .

وبالتالى.. فإن الطب الحديث سيعطل من عمل الأعشاب ، ويجب عدم تناوله إلا عند الضرورة القصوى .

وإذا تغيرت حالتك أو كان لديك أى استفسار - خلال علاجك بالأعشاب - فيفضل مراجعة طبيب الأعشاب الخاص بك ، بدلاً من انتظار حدوث شىء آخر ، وقد يعانى المريض خلال العلاج من بعض الأعراض ، أو قد تتطور لديه نزلة برد أو مرض حاد متوسط آخر ، وهذا ما يعرف بالبحران أثناء العلاج ، وهو نتيجة للطاقة التى تم تشجيعها باستخدام الأعشاب لمكافحة المرض .



تــذكــرة داود العصريــة



وصفات شعبية مجربة

لا زالت الاعشاب هى مصدر أهم منتجات الادوية الكيماوية .

* فمادة الديجوتوكسين التى تعالج القلب ، تستخرج من زهر نبات (الكشاتبين) .

* مادة (المراولقبا) التي تعالج ضغط الدم والأرق ، وبعض الاضطرابات العقلية تستخرج فى نبات هندى معروف باسم (الروالة الثعبانية) وتستخرج منه أيضا مادة (الرزبين) ، وهى تخفض الضغط وتهدىء الأعصاب .

* أما مادة (فنكرستين) فهى تستخلص من نبات (العناقبة الوردية) وهى علاج ناجح لسرطان الدم عند الأطفال .

* أما مادة (الكولشيش) فهى تستخرج من نبات (اللحلاح الخريفى) وهى أقوى علاج للنقرس ، وهى أيضاً المادة التى أضاءت للباحثين تركيب الكرموسومات والصبغيات داخل نواه الخلية الحية .

* أما مادة (الاتروبين) فهى تستخرج من نبات ست الحسن (البلادونا) ، وهى تستخدم فى توسيع حدقة العين ، كما يستخدم النبات فى التجميل ؛حيث يحمر الخدود ويمنع خروج العرق .

* أما مادة (الاندرين) فهى تستخرج من نبات الاتدرا ،التي توسع الشعب الهوائية ، وتعالج الربو الشعبى كذلك .

* البابونج وهو من المسهلات الممتازة للأمعاء ، ويخفف حدة الالتهابات ، ويحقق توازنا هرمونيا عجيبا فى الجسم .

* الخلة تستخدم فى توسيع الحالب ، وإسقاط الحصوات الحالبية والكلوية ، وتعالج الأمراض الجلدية كالبهاق .

* أما مادة (انتى كور ترينيه) التى تستخرج من نبات العرقسوس ، فهى تعالج قرحة المعدة .

* وهناك الحلبة المخلوطة بالشيح ، وهى أحسن علاج للقولون العصبى .

* وهناك حلف بر السودانى علاج لحصى البول .

* وخشب الصندل ويعتبر زيته أحسن مطهر ومسكن لآلام المجارى البولية.

علاجـــات :

أتـــرج

١- يوضع بين الثياب لمنع العتة .   ٢- رائحته تصلح الهواء والوباء .

٣- يطيب نكهة الفم .   ٤- يحلل الرياح .

٥- إذا طبخ مع الطعام يعين على الهضم .

٦- عصارة قشره تفيد فى علاج نهش الأفاعى .

٧- يستخدم قشره ضماداً للجروح .

٨- خلاصة حريق القشر تستخدم طلاءً لمرض البرص .

٩- أكل لحمه ينفع مع البواسير .   ١٠- يلطف حرارة المعدة .

١١- يفيد للإصابة بمرض الصفراء .

١٢- حماض قابض كاسر للصفراء ويذهب بالقوباء .

١٣- ينفع من السموم القاتلة ، إذا شرب منه وزن مثقالين مختلطاً بماء فاتر .

١٤- وإن ووضع على موضع اللسعة .. فإنه يفيد جدا .

١٥- ملين للطبيعة .   ١٦ - مطيب للنكهة .



١- يفتح السدد وأفواه العروق .

٢- يدر البول والطمث .

٣- يفتت الحصى .

٤- يحلل الأورام الصلبة فى المعدة والكبد والكلوتين شرابا وضمادا .

٥- يذوي عمود الاسنان والمعدة ، ويسكن الغثيان مضمضة وطلاء .

٦- دهنه ينفع من الحكة .

أرقيطــــون

١- يستعمل منقوع الجذور لمدة ٢٤ ساعة فى محلول الصابون ، فى غسيل الرأس وتقوية الشعر .

٢- يحضر من النبات مرهم ، يستعمل فى علاج القروح والدمامل ، ويحضر المرهم بمزج عصير الجذور الطريه مع الشحم الحيوانى ، فوق نار هادئة .

٣- يشرب مغلى الجذور لتطهير الجسم من السموم المعدنية ، وتنقية الجلد من حب الشباب ، والدمامل ، والجروح ، والقروح المستعصى شفاؤها .
ويعمل بغلى مقدار معلقة صغيرة من الجذور الجافة والمقطعة إلى إجزاء صغيرة ، فى فنجان من الماء لمدة بضع دقائق وتصفيته ، ويشرب منه ٢-٣ فنجان فى اليوم لمدة ٤ - ٦ أسابيع .

آس (مـرسيـن)

١- يحبس الإسهال والعرق وكل نزف .

٢- يدلك به فى الحمام ليقوى البدن وينشف الرطوبة التى تحت الجلد .

٣- ينفع مع كل نزف لطوخا وضمادا ومشروبا .

٤- ينفع شرابا فى أوجاع الرئة والسعال .

٥- طبيعة ثهرته ينفع من سيلان رطوبات الرحم ، وتضمر به البواسير والخصية لعلاج الورم ، وخراج المقعدة والرحم

أفسنتين(دمسيسه)

١- تعالج قرحة المعدة والإسهال المصحوب بمغص ، تعمل كمادات المستحلب الساخن فوق أعلى البطن ، وهى تفيد أيضا فى تسكين آلام المرارة واضطرابات الكبد البسيطة .

٢- يعالج الرمد - فى الشيوخ خاصة - بغسل العين المصابة بالمستحلب ، أو تكجيلها بمرهم الافسنتين .

تجهيز المستحلب :

ملعقة كبيرة من الاوراق والأزهار لكل فنجان ماء ساخن ، لدرجة الغليان ويترك لمدة خمس دقائق قبل الاستعمال .

تجهيـــز المرهـــم .

يجهزبمزج ٣ جم من عصير النبات الغض مع ٣٠ جم من العسل .

١- تعالج القوباء بتلبيخها بالنبات الطرى المهروس يوميا حتى الشفاء .

٢- يشرب المستحلب مدة طويلة لطرد الديدان المعوية (الإسكارس) ، وتلين البطن ، وتنقى الجسم من السموم ؛ خاصة الرصاصية والزئبقية ، وهو يفيد الجهاز الهضمى ، ويطرد الغازات ويقوي الذاكرة .

٣- إذا طبخ وحده أو بالأرز ، وشرب بالعسل قتل الديدان مع إسهال للبطن خفيف .

٤- شربه بعد الولادة ينظف الرحم .

٥- استعماله فى بداية الولادة يقوي الطلق ويسهل الوضع .

إكليل الملك .. الحندقوق

١- ينفع من أورام المقعدة ضمادا .

٢- ماء طبيخ سيقانه وورقه يدر البول والطمث ، ويخرج الأجنة شربا ، ويستحم به ويسكن الحكة العارضة فى الخصيتين .

٣- تعالج الأورام الصلبة - غير الخبيثة - كعقد الحليب فى الثدى بمرهم العشبة الطرى ، وذلك بغليها ببطء فوق نار هادئة ، بضعفى مثلها من الشحم إلى أن يتبخر الماء منها ، ثم تصفى بعصرها بقطعة من الكتان ، كما يستعمل المرهم أيضا لمعالجة القروح والدمامل والجروح العفنة.

٤- يحضر مستحلب بنسبة ٢ - ٣ جم لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان ، ويشرب منه فنجان فى اليوم بجرعات متعددة لمساعدة العلاج

بالمرهم ، وفنجان واحد منه فى المساء يجلب النوم .

ام الألف ورقة

١- يستعمل عصير النبات الطازج لعمل كمادات لعلاج تشققات حلمة الثدى .

٢- يجهز المستحلب بإضافة ملعقة كبيرة من مسحوق العشبة ، لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان ، ويشرب منه فنجانان فى اليوم ، وهو يفيد المعدة والأمعاء ؛خصوصا المرارة ، والأرق ، وتقوى الشهية للطعام وضعف الجسم عامة ، وكذلك يفيد فى اضطرابات الدورة الدموية بما فى ذلك الذبحة الصدرية وآلامها الممتدة إلى الكتف والساعد ، وكذلك فى علاج نزيف البواسير .

٣- يستعمل عصير الأوراق الغضة لتنقية الدم فى الربيع ، وذلك بإضافة ملعقة صغيرة من العصير إلى فنجان صغير من الماء ، فيشرب هذا المزيج ٣ - ٤ مرات فى اليوم لتقوية الجسم ؛خاصة فى أطوار النقاهة .

الأناناس

من فوائده :

١- يوفر التغذية ويجيد الهضم ، ويفيد المعدة والأمعاء ويكافح السموم ، ويقوي القدرة الجنسية .

٢- يوصف فى حالات كثيرة منها :

فقر الدم وبطء النمو والنقاهة ، وعسر الهضم والتسمم ، والسمنة والتهاب

المفاصل ، وتصلب الشرايين بالصرع كما يستعمل مقويا لبشرة الوجه إذا دهنت بعصيره

اليـانســون

١- تستخدم منه جرعة من زيت اليانسون بنسبة ، أو . مللى لبعض حالات الإسهال ومنع حدوث المرض .

٢- يفيد فى بعض حالات علاج الصداع ، وضيق التنفس ، كما أنه منبه قوى للجهاز الهضمى وفاتح للشهية .

٣- يفيد فى علاج المغص الناتج عن سوء الهضم .

٤- يستخدم طاردا للغازات .

٥- مفيد للرحم ولذا يستخدم لإدرار الطمث .

٦- مفيد فى علاج الاستسقاء وضعف الكلى والطحال .

٧- يسحق ويخلط بدهن الورد ، ويقطر فى الأذن لبيرأ ما يعرض فى باطنها من صدع عن صدمة أو ضربة ، ولإوجاعهما ، ويزيل الصمم إذا قطرت به الأذن ويدر الفضلات .

٨- دخانه يسقط الأجنة والمشيمة .

٩- مضغه يذهب الخفقان .

١٠- يطبخ بالخل ليحلل الأورام كطلاء .

١١- الاستياك به يطيب الفم ، ويجلو الأسنان خصوصا إذا حرق .

البـاذنـجـــان

١- سحيق أقماعه المجففة فى الظل يستعمل كطلاء نافع للبواسير .

٢- أقماعه المسحوقة مع اللوز المر شفاء للبواسير وسائر أمراض المقعدة .

(ينصح بعدم أكل الباذنجان للمصابين بالسمنة والتهاب الكلى ، والمغص الكلوى ، وعسر الهضم ، وداء الصرع ، والروماتيزم والأطفال والنساء الحاملات .

٣- يستفاد من أوراقه في عمل كمادات ملطفة لآلام الحروق ، والخراجات ، والبواسير والقوباء .





محلل ملطف لا شيء مثله في تفتيح السدود ، وإزالة الصداع والحميات والعفونة و الارماد شربا ومروخا ، وانكبابا على بخاره خصوصا بالخل ويقوى الباه والكبد ويفتت الحصى ويقلع البثور ويزيل الشقوق ووجع الظهر وعرق النسا والمفاصل والنقرس والجرب .

١- يعمل في مستحلب البابونج (شاى) المالى بالسكر شربا لتنشيط الهضم وجلب النوم وعلاج المغص المعدى والمعوى وتطهير المجارى البولية وتخفيف ألام دوره الجهض والنفاس .

طريقة تجهيزه :

نصف ملعقة من الأزهار لكل فنجان ماء ساخن لدرجة الغليان ، وتركه لمدة خمس دقائق ، ثم يصفى ويشرب ساخنا بواقع فنجانين في اليوم (يمتنع عن شرب الشاى والقهوة والتدخين) .

* يستعمل هذا المستحلب فاتر أو مخففا في علاج الأطفال المصابين بإسهال أخضر ، ممزوجا بقطع بيضاء .

* – يستعمل المستحلب المخفف الساخن عند درجة ٢٧°م ، كحقنة شرجية في علاج الامساك .

* يستعمل كدش مهبلى لغسيل المهبل وعلاجه من الإفرازات ، ولهذا يخفف بتحضيره نصف ملعقة كبيرة من الأزهار ، لكل لتر من الماء الساخن ويحقن بد اء .

- يستعمل مسحوق الأزهار فى علاج القروح والجروح الرطبة ، حيث يزيل إفرازاتها الصديدية بوضعها عليه - ويفيد هذا المسحوق استنشاقا في علاج الزكام .

- يستعمل بخار الأزهار للاستنشاق فى علاج التهابات المسالك الهوائية ، كما أنه نافع لآلام الأذن ، ورمد العيون .

- كما يستعمل مستحلب الازهار كغرغرة فى علاج التهاب اللوزتين ، وتقرحات الفم ، وغسل العيون المصابة بالرمد ، وكذلك الغسل داخل الأنف المصاب ، حيث تتفتح الجيوب الأنفية - وكذلك فى عمل كمادات لعلاج لسعة الأفعى وغيره من الحشرات الضارة .

- كما يستخدم فى تجميل الشعر حيث يكسبه لون ازاهياً .

البـرتقـــال

١- يحضر خليط من عصير الموالح (برتقال ، ويوسفى ، وليمون) يزيل حموضة الجسم ، التي قد تنشأ من تراكم المواد الحمضية التالفة ، داخل الأنسجة نتيجة لعملية الأكسدة والتمثيل ، وهضم الأغذية الدهنية والبروتينية.

٢- عصير البرتقال يقى من نزيف اللثة .

٣- يمد الأطفال ابتداء من الاسبوع الثالث بما تفتقر إليه الألبان من فيتامين (ج) ، وبعض العناصر المعدنية ويعطى مخففا بالماء بمقدار ملعقة صغيرة يوميا ، وقد يحلى بالسكر ثم تزاد الكمية حتى تصل إلى ست ملاعق عند الشهر السادس ، نصفها صباحا والآخر مساء ، وهذا يساعد على ظهور الاسنان .

٤- يساعد على الهضم لأنه يزيد العصارة المعدية .

٥- شرب منقوع قشور البرتقال الجاف مفيد في علاج المغص ، والآلام المعدية ، والغثيان ، وإيقاف القيء ، والنزيف ، وكذلك فى علاج الحمى ، وتنشيط الجهاز الهضمى .

٦- تفيد لصقة قشر البرتقال فى علاج الصداع وآلام الرأس ، وبعض الحالات العصبية بوضعها على الجبهة لمدة ربع ساعة ، ويحضر معجون قشر البرتقال بأخذ وزن من القشرة الطرية المقطعة ، وإضافته إلى ثلاثة اجزاء من السكر وجزء من الماء ، ثم يسخن الخليط ويؤخذ على جرعات قبل الطعام ، وذلك يوميا مقويا للمعدة ومصرفا ومضادا للتشنج .

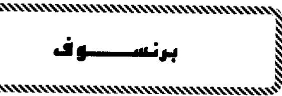
- يستعمل منقوع الورق الذى يؤخذ قبل الأكل ، فيقوى المعدة وينبه الهضم ، ويزيد ثقل الرأس الذى يصاحب ضغط القوي العقلية ، والكسل وكذلك في حالات ضعف المعدة ، وبطء الهضم وعدم انتظامه .

- يتكون منقوع أزهار البرتقال إلى تيسير عملية الولادة ، وهو مقو ومضاد للتشنج ، ويفيد فى حالات ضعف المعدة من ٢ - ٥ جم من الأزهار فى لتر واحد من الماء .

- كما أن الازهار تقوى الرأس وتطرد الغازات ، وتفيد فى علاج الزكام الخفيف ، وكذلك فى لسعة العقرب .

-إ ن عصير نصف برتقالة + عصير نصف ليمونة ومزجهما بصفار بيضة ملعقة من عسل النحل أحسن علاج واقٍ لكثير من الأمراض ، ويوخذ هذا المزيج قبل الإفطار بنصف ساعة .



برنســـوف

١- السعوط بمائه مع عصارة السذاب ودهن اللوز المر ينقى الدماغ ، ويذهب الصرع والنسيان .

٢- مسحوق يابسه يجفف القروح ويدمل وينفع من القراع مع الصبر والزفت .

٣- عصارته تقوى الأسنان ، ومضادة للصرع عند الأطفال .

٤- يضر الأمعاء ويصلحها تعاطى الصمغ .

البســـلة

- مفيدة جدا للجسم فهي مقوية ومنشطة ، ويمتنع عنه المصابون بالسكرى والتهاب الأمعاء واضطرابات الهضم ، وتمنع الجافة عن المصابين بالسمنة ، والبسلـة بها مادة كيماوية تقتل الهرمونات عند المرأة ؛ فتصاب بالعقم أو الضعف الجنسى .

البصـــل

يقول داود الأنطاكى في تذكرته :

١- يقطع الأخلاط اللزجة .

٢- يفتح السدد .

٣- يقوى الشهوتين خصوصا المطبوخ مع اللحم .

٤- يذهب اليرقان والطحال ، ويدر البول والحيض .

٥- يفتت الحصى .

٦- ماؤه ينفع الدماغ سعوطا ، ويقطع الدمعة والحكة والجرب كحلا ؛ خصوصا مع التوتيا أو العسل ، ويعيد الشهوة إذا انقطعت مع الخل ، وأكله مشويا يرطب الارحام ويزلق المعى ويصلحه ، غسله بالماء والملح ونقعه فى الخل .

٧- بذره يذهب البهق ويدلك به حول موضع داء الثعلب فينفع جدا ، وهو بالمح يقلع التآليل ، وماؤه ينفع الجروح القذرة ، وإذا سعط بمائه نقى الرأس ، ويقطر في الأذن لثقل الرأس والطنين والقيح في الأذنين .

٨- يوكل نيئا مع الخبز والزبد ، أو مع السلطة ،أو مع الفجل والزيتون ،أو مع اللبن الرايب والخبز الكامل (الأسمر) .

ومن استخداماته المفيدة المجربة :

١- يستخدم كلبخة فوق الصدر لمعالجة السعال الديكى وفوق الصدر والظهر ؛ لمعالجة التهاب الرئة ، وفوق موضع الكلى والمثانة لمعالجة

انحباس البول ، وفوق أسفل القدمين لمعالجة ضيق الشرايين ، وفوق الدمامل للإسراع فى استخراج الصديد منها .

وطريقـة تجهيـز اللبخـة كالآتـى :

١ -يقطع البصل إلى شرائح ، أو يفرم ثم يسخن ويغطى الموضع المراد معالجته بشرائح أو مفروم البصل الساخن ، ويربط بقطعة من القماش ، ثم يلف الموضع بعد ذلك بقطعة قماش ،أكبر من قماش الصوف لحفظ الحرارة وتجدد كل ١٢ ساعة ، ويستعمل فى علاج الكالو (عين السمكة) من القدم ، وذلك بتثبيت الشرائح حول الكالو من المساء حتى الصباح ، وتكرر العملية إلى أن ينزع الكالو من القدم بحمام مائى ساخن وصابون .

٢- يستخدم العصير فى تسكين آلام الاطراف المبتورة .

٣- يستخدم عصير البصل بنسبة متساوية مع عسل النحل ، لعمل قطرة لعلاج الماء الأبيض الذى تصاب به العين .

٤- يدق البصل ويغلى فى زيت الزيتون لعلاج تشقق الثدى ، والخراجات ، والبواسير .

٥- يستعمل منقوع شرائح البصل لطرد الديدان عند الأطفال ، وذلك بنقع الشرائح فى قليل من الماء طول الليل ، ثم يصفى فى الصباح ويشربه الطفل بعد تحليته بالعسل ، ويكرر ذلك كل صباح حتى يتم التأكد من طرد الديدان .

٦- تعالج نوبات الربو بتناول ملعقة صغيرة كل ٣ ساعات من عصير البصل الممزوج بالعسل بنسب متساوية .

٧- يمكن طرد الديدان ومعالجة البواسير بعمل حقنة شرجية من مغلى البصل ، حيث تغلى بصلة متوسطة لمدة ثلاث دقائق فى لتر ماء ، ثم

يصفى المغلى بعد ذلك ، ويحقن وهو دافىء فى الشرج .

٨- يفيد البصل أكل فى تقوية الجهاز الهضمى وتنظيف الأمعاء ، ومهدىء للمزاج العصبى ، ويفيد فى تشنج الشرايين والضغط وضد السرطان .

٩- يمضغ البصل أو الثوم لمدة ٤ دقائق ، وهى فترة كافية لقتل جميع الميكروبات التى توجد فى الفم ، ويجب ألا تزيد كمية البصل التي يتناولها الفرد العادى عن بصلتين متوسطتين فى اليوم الواحد ، ولأصحاب المعدة السليمة . ويلاحظ مضغ النعناع أو البن والبقدونس ؛ لإزالة رائحته من الفم .

البقدونس

يستعمل فى التجميل للحصول على بشرة ناضرة ، حيث يغلى مقدار قبضة من البقدونس فى لتر ماء ١٥ ق ، ويغسل الوجه صباحا ومساء وهو دافىء ، كما يغسل الوجه مرتين بعصير أو منقوع البقدونس ؛ لعلاج حب الشباب والبثور .

١- ولعلاج الرمل البولى ، واضطراب الحيض ، والملاريا .. يغلى ٥٠ جم من النبات (البذور ،أو الجذور ، أو الأوراق) فى لتر ماء لمدة ٥ دقائق ، أوتنقع لمدة ١٥ ق ، ثم يشرب هذا المغلى أو المنقوع بواقع كوبين فى اليوم قبل الطعام .

٤- ولطرد الديدان تغلى قبضة من البقدونس ، ومثلها من الكرفس ، ومثلها من البنفسج فى كأس ماء ، ويشرب على الريق .

٥- يستعمل كغسيل مهبلى لعلاج السيلانات المهبلية بغلى ١٠٠ جم من البذور فى لتر ماء .

٦- تهرس الأوراق وتستعمل لعمل كمادات مطهرة ، وشافية للقروح ، والجروح ، والأورام والآلام العصبية ، كذلك تستعمل فى عمل كمادات على الثدى ؛ لعلاج الالتهابات وأمراض الرضاع .

٧- يستعمل الزيت فى الضعف الجنسى واضطراب الحيض والحمى .

التمـــــر

١- مقو للكبد وملين للطبع يزيد فى الباه ، لا سيما على حب الصنوبر ، ويبرىء من خشونة الحلق وأكله على الريق يقتل الدود ، ويقوى اللثة والمعدة ، ويوقف الإسهال ويقطع دم البواسير ، ويلزق الجراحات ضماداً ، ويستحب شرب الزنجبيل بعد أكله .

٢- يقوى التمر الكبد ويلين الطبع ، ويزيد فى القوة الجنسية مع الحليب والقرفة ، ويخصب البدن وينفع الصدر والرئة ، ويحسن اللون وهو عسر الهضم .

٣- الرطب له آثار تعادل آثار العقاقير المفيدة لعملية الولادة ،التى تكفل سلامة الأم والجنين معا ؛ فهو يقوم بدور الهرمونات ، ويسهل انقباض الرحم بعد الولادة ، ويمنع النزيف ويقى من ارتفاع ضغط الدم أثناء الولادة ،وتهدىء الاعصاب ؛ حيث يؤثر على الغدة الدرقية ؛ ولذلك ينصح بإعطائه للصغار والكبار من العصبيين كل صباح .

- أكله على الريق يقتل الدود .
- مقو للعضلات والأعصاب ، مؤخر لمظاهر الشيخوخة ، وإذا أضيف إليه الحليب كان من أحسن الأغذية ؛ خاصة لضعيفى الجهاز الهضمى .
- يفيد المصابون بفقر الدم والأمراض الصدرية ، ويعطى على شكل عجينة

أو منقوع ، يغلى ويشرب على مرات ، وهو يفيد الرياضيين ، والاطفال ، والعمال ، والناقهين ،والنساء الحاملات .

- نظراً لأنه غنى بفيتامين (أ) ؛ فهو يحفظ رطوبة العين وبريقها ، ويمنع جحوظها ويكافح الغشاوة ، ويقوى الرؤية وأعصاب السمع ، ويهدىء الأعصاب ، وينشط الغدة الدرقية ، ويشيع السكينة والهدوء فى النفس ، يتناوله صباحاً مع كأس من الحليب ، ويلين الأوعية الدموية ، ويرطب الامعاء ويحفظها من الالتهاب .

- يكافح زوغان البصر والكسل والتراخى والدوخة .

- يعمل منه شراب مكون من ٥٠ جم تمر + ٥٠ جم زبيب + ٥٠ جم تين مجفف + ٥٠ جم عناب مجفف فى لتر ماء ، ثم يغلى على النار ويشرب ، ٢ - ٣ مرة فى اليوم ، وذلك كعلاج للسعال والبلغم والتهاب القصبة الهوائية.

بلسم (طولو وبيرو)

١- تفيد في علاج الجروح ؛ لأنها تساعد على التئام وتجلط الأوعية الدموية
٢- تفيد في علاج بعض أمراض الجهاز التنفسى والالتهابات الشعبية .

٣- تفيد فى علاج الروماتيزم ؛ لأنها تهيج الجلد عند التدليك ؛ فتزيد من توريد الدم إلى المناطق المصابة .

٤- تفيد في علاج الالتهابات المعدية المزمنة والدوسنتاريا .

البلـــــوط

١- يستعمل مستخلصه فى علاج سقوط الشرج والرحم ، وذلك بعمل حمامات معدية ساخنة ٣٠°م لمدة عشر دقائق ، من مغلى القشر ،وكذا يمكن عمل حقنة شرجية .

٢- يعالج الإفراز المهبلى عند النساء ، بعمل دش مهبلى من مغلى القشر .

٣- يستعمل مغلى القشر فى عمل كمادات ؛ لعلاج الجروح والقروح النتنة ، ويجهز المغلى بغلى ٤ ملاعق قشور فى لتر ماء لمدة ١٥ ق .

٤- يستعمل مغلى القشر في ماء الحمام ؛ لمعالجة ضعف الأعصاب فى سن الشيخوخة ، وذلك بغلى نصف ك قشر ، فى ٣ لتر ماء مدة ١٥ ق ، وإضافة المغلى بعد تصفيته إلى ماء الحمام .

٥- يستعمل مغلى القشر لعلاج التبول الليلى فى الفراش ، والبصاق المدمم أو القيء المدمم وجميع أنوع النزيف المعوى ، ونزيف البواسير ، وزيادة نزيف الحيض الشهرى . ويحضر المغلى بحلقة كبيرة من القشر المقطع إلى اجزاء صغيرة فى فنجان واحد من الماء ، وتركه ١٠ ق قبل تصفتيته وشربه ساخنا .

٦- يستعمل مغلى القشور أيضا فى علاج قروح الفم ، والتهابات اللثة كفرغرة .

٧- يستعمل مغلى الأوراق أيضا فى علاج التبول الليلى فى الفراش ، وذلك بشرب نصف فنجان فى مساء قبل النوم لمدة ١٠ أيام .

ملحوظة :

(يمكن تحلية مغلى القشر ، ومغلى الورق بعسل النحل) .

أما الثمار فإن :

١- أكلها يفيد في علاج الحموضة .

٢- تخفف وتطحن وتوضع فوق الجروح المفتوحة فتشفيها .

٣- تستعمل كقهوة بمفردها ، أو تمزج مع الكاكاو الخالى من الدهن ، فى علاج الإسهال والدوسنتاريا ، وضعف الأمعاء والضعف العام ، وضعف الأعصاب ؛ ولذلك تجفف الثمار بعد تقشيرها تجفيفا جيدا فى الشمس ، ثم تحمص حتى يصبح لونها أصفر ذهبياً ، ثم تطحن وتعمل القهوة من هذا المسحوق بوضع ملعقة صغيرة فى فنجان ماء مغل - ويعمل الكاكاو المسحوق بخلطه مع مسحوق كاكاو خالٍ من الدهن ، ويضاف إليه قليل من الدقيق ، أو يمزج بالماء .

٢- تعمل منه صبغة لعلاج التهابات اللثة ، وذلك بإضافة ١٠ جم مسحوق ناعم + ٥٠ جم كحول مخفف ، ويحفظ في زجاجة محكمة الغلق لمدة ١٠ يوم ، ترج خلالها الزجاجة عدة مرات كل يوم ، وتطلى بها بعد ذلك اللثة بالأصابع .

الترمس

١- يقتل الديدان إذا لعق مع العسل أو شرب مع الخل ، وكذلك الماء الذى يغلى فيه الترمس يقتل الديدان ، وينفع البهق إذا صبَّ من الخارج ، وكذلك يعالج الجروح الخبيثة ، ويدر الطمث ، ودقيقه مع دقيق الشعير - بنسب متساوية - ينفع من أوجاع الجراحات ويضمد به عرق النسا .

٢- مطبوخ بذوره يدر البول ويهضم الأكلات - الثقيلة ويطرد بعض أنواع الديدان .

٣- أكله مقو ، ومنبه للقلب والأعصاب .

التفـــاح

١- أكله يقوى الدماغ والقلب ، ويذهب ضيق التنفس والخفقان المزمن ، ويقوى الكبد ، والحلو منه يصلح الدم ،وينقى الجسم من السموم ، ويحمى القلب.

٢- المشوى منه يصلح المعدة ، ويدفع ضرر الأدوية السامة .

٣- عصير التفاح المطبوخ يعالج النقرس والروماتيزم والصرع .

٤- تناول تفاحة واحدة في اليوم ينشط الأمعاء ، ويمنع الإمساك المزمن ، ويفتت ، الحصى فى الكلى والحالب والمثانة ، ويزيل حمض البول .

٥- نقيع التفاح يخفف من آلام الحمى والعطس ، وينشط الكبد ويهدىء السعال ، ويخلص الجسم من الأحماض والدهون ، ويسهل إفرازاه غدد اللعاب والإمعاء والكبد ، وينشط القلب ويخفف آلام التهاب الأعصاب .

٦- أكله مطبوخاً ينفع فى علاج المعدة والأمعاء الضعيفة .

٧- تقطع ٢ - ٣ تفاحة بقشورها ، وتغلى فى لتر ماء لمدة ١٥ ق ، ويشرب من هذا المغلى ٤ - ٦ فنجان يوميا ، لعلاج النزلة الرئوية وأمراض الأمعاء .

٨- يغلى ٣٠ جم من قشر التفاح فى ربع لتر ماء مدة ١٥ ق ، ويشرب من هذا المغلى ٤ - ٦ فنجان فى اليوم ؛ لعلاج الروماتيزم وإدرار البول وعلاج النقرس .

٩- يؤكل التفاح المزوج بسكر النبات واليانسون ،لعلاج السعال الناتج عن التهاب الحنجرة والبحة .

١٠- شراب التفاح الخالى من الكحول مفيد فى حالات فقر الدم ، والضعف العام ، وتصلب الشرايين ، وداء النقرس ، وأمراض الكبد ، والجهاز البولى ، وأمراض الجلد ، وروماتيزم الأعصاب بتناول ٤ - ٦ فنجان يومياً .

وعموما .. فإن أكل التفاح يفيد المصابين بأمراض الكلى ، والمفاصل ، والنقرس ، ولعلاج الضغط الشريانى ، وحصى المرارة .

التمر هندى

١- يشرب مغليا ضد الحميات والقبض ، وينفع من القىء والعطش فى الحميات ، ويقبض المعدة المسترخية من كثرة القىء و يسهل الصفراء .

٢- يحضر من نقيعه فى الحليب بنسبة ١ - ٤ مصل من فوائده أنه ملين ومرطب ومزيل للحموضه الزائدة فى الجسم ، والعضلات التى تتراكم من ترك المشى والحركة والرياضة ، كما يفيد في حالات الزكام واليرقان

التين

١- الأخضر منه يطلى به ويضمد علي الخيلان والثآليل وأصنافها ، والبهق وكذلك ورقه .

٢- يضمد به الأورام الصلبة، وبالجميز مطبوخا مع دقيق الشعير .

٣- ينقع دقيقه لأورام الحلق ، وأورام أصول الأذنين غرغرة مع قشور الرمان .

٤- يطلى بطبيخه مع رغوة الخردل على الحكة .

٥- ورقه ينفع القوباء ، وإن استعمل مع قشور الرمان ابرأ الداحس .

٦- ينفع شراب التين فى إدرار اللبن للنساء ، ومن السعال المزمن وأوجاع الصدر ، ومن أورام القضيب والرئة .

٧- تغلى الثمار المجففة بالحليب وتضمد بها الجروح النتنة ، وذلك بجعل سطحها الداخلى فوق الجرح مباشرة ، وتثبت فوقه برباط من القطن ويجدد من ٣ - ٤ مرات فى اليوم .

٨- ينقع ٣ - ٤ ثمار فى كوب ماء بارد ، لعلاج الإمساك فى المساء ، ثم توكل هذه الثمارا المنقوعة صباحاً ، ويشرب ماؤها على الريق .

٩- يشرب كوب من منقوع التين ، قبل الأكل يوميا ؛ لمدة أسبوع لعلاج السعال الديكى .

الثــــوم

١- يجفف ويستخدم رماده مع العسل ، طلبا لعلاج البهق ، وداء الثعلبة وعرق النسا .

٢- طبيخه ومشويه يسكن وجع الاسنان ، ويصفى الحلق ، وينفع مع السعال المزمن ومن أوجاع الصدر والبرد ، والجلوس فى طبيخ ورقه يدر البول والطمث .

٣- يخفض الثوم نسبة الكوليسترول فى الدم ، وذلك بتناوله يوميا لمدة ٤

أسابيع على الريق (فص صغير) .

٤- يستخدم لتسكين آلام الأذن ، وذلك بتنقيط بضع نقط دافئة من زيت الزيتون ، مطبوخ فيه بضعة فصوص من الثوم .

٥- تضمد الجروح النتنة بتصميدها بمزيج من ١٠ جم عصير ثوم + ٩٠ جم ماء + ٢ جم كحول .

٦- تعالج الجرب بدلك الجسم كله بمزيج من الثوم والشحم مرة كل يوم ، لمدة ٣ أيام ، يعقبها حمام ساخن مع غلى الملابس الداخلية .

٧- أكل الثوم يقى الجسم من كثير من الأوبئة ، كما أنه يعوق نمو خلايا بالسرطان ، ويقى - إلى حد كبير - من الإصابة بشلل الأطفال .

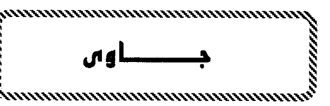
٨- يستعمل كعلاج لطرد الدودة الشريطية ، وذلك بتقشير فصوص راس كبيرة وبشرها ، ثم غليها فى قليل من الماء ٢٠ ق ، ويؤخذ هذا المغلى على الريق ، ويمنع من أكل أى طعام حتى الظهيرة ، وتكرر لمدة ٣أيام .

٩- يعطى الاطفال ١٠ - ١٢ نقطة من عصير الثوم مع عصير البرتقال ، أو العسل كل ٤ ساعات لعلاج السعال الديكي .

١٠- يعطى الطفل صباحا فنجانا من الحليب ، غلى فى بضعة فصوص من الثوم ، ويلى ذلك حقنة شرجية دافئة لقتل الديدان المعوية والشعرية .

ملحوظة :

يتم التخلص من رائحة الثوم المنفرة بأكل تفاحة ، أو تناول ملعقة كبيرة من العسل ، أو مضغ بضع حبات من البن أو الكمون ، أو الينسون ، أو مضغ عروق البقدونس .



جـــــاوى

١- يستعمل مستحلب الجاوى أو مسحوقها لعلاج الربو ، والنزلات المعوية المزمنة ، والروماتيزم ، والنقرس ، وتسكين الاضطرابات العصبية ، وكذلك لتنقية الجسم من التسمم الغذائى .

ويحضر بإضافة فنجان ماء ساخن لدرجة الغليان + ملعقة صغيرة من الجاوى المفرومة ، ويشرب منه فنجان واحد فى اليوم .

أما المسحوق .. فإنه يعطى منه مقدار ١ جم ، ممزوجا مع العسل ثلاث مرات يوميا .

٢- تمضغ الجذور الغضة (الطرية) ، أو المجففه ؛ لتنقية الفم من الروائح الكريهة .

٣- يمزج مسحوق الجذور مع الأوراق مع زيت الزيتون ، لعمل كمادات لعلاج التهابات الأوعية الليمفاوية ، وهى الخطوط الرفيعة الحمراء التى تمتد من بعض الجروح والقروح الملوثة نحو القلب ، ويستعمل بنفس هذا المزيج لعلاج عضة الكلب .

الجرجيـــر

١- شرب عصير أوراقه وأكل بذوره يقوى جنسيا ، وهو مضاد لحفر الأسنان ومنبه ، ومدر للبول ، وهاضم للطعام ، وملين للبطن ، وبذره

وماؤه يزيلان النمش واليهق دهانا ، ويصنع نقيعه من نصف لتر ماء مغل على ٢ جم من أوراق الجرجير ، وذلك لتنسيق الدم وتنظيف المعدة ،وضد علل الكبد وأمراض الكلى والاستسقاء والحصى والنقرس .

٢- يمزج مقدار ٥٠ جم من عصير الجرجير ، مع مقدار ٥٠ جم من الكحول ، مع قليل من ورق الورد ، وتدليك جلد الرأس يوميا لمدة شهر لعلاج تساقط الشعر .

٣- يغلى مقدار ٣ حفنات من الجرجير ، مع بصلة كبيرة بيضاء فى ١.٥ لتر ماء ، ويستمر فى الغلى حتى يبقى ثلث الماء ، ثم يصفى ويشرب دافئا فنجان صباحا ، واخر مساء ، وذلك لإدرار البول .

٤- يستخدم مرهم الجرجير بسحق كمية من الجرجير ، مع بصلة متوسطة وكمية من ورق الفراولة ، وتطبخ بزيت الكتان ، ويصفى المزيج بقطعة شاش ، وذلك لعلاج الحروق .

٥- ومن فوائد الجرجير الذى يؤكل طازجا :

أ- المساعدة على الهضم وإدرار الصفراء .

ب- يدر البول والطمث ، ولا تتناوله المرأة كثيراً ، وكذلك المصابون بتضخم الغدة الدرقية .

الجـــــزر

١- أكله طازجا ينفع أوجاع الصدر والسعال ، والمعدة والكبد والاستسقاء ، يدر البول ويفتت الحصى ، ويهيج الباه وإذا بشـر ناعماً وغلى حتى يتهوى، وطرح عليه العسل دون إراقة شيء من مائه وسيقت عليه النار اللينة حتى إذا قارب الانعقاد ، القى على كل رطل منه نصف أوقية ،

من كل من :العود الهندى والقرنفل ، والدار الصيني والزنجبيل ، والهيل والجوزة ، والسعال وضعف المعدة والكبد ، وسوء الهضم والاستسقاء ، وضعف الباه غاية لا يقوم مقامه شيء وهذا هو المربى

٢- ينفـع بـذره وأوراقـه إذا دقت وجعـلت على القروح المتآكلة تقع منها ينقع ذرات الجنب والسعال المزمن ، إلا انـه عسـر الهضم والمربى اسهل هضما .

٣- وتناول كأسين كبيرين من عصير الجزر يوميا يشفى من العصبية ، وسوء الخلق ، واضطراب الرؤية ، وحب النوم ، وسرعة الإعياء ، ويعطى الدم حاجته من البوتاسيوم ، ويجعل الإنسان لطيفا حسن الخلق ، يحبه الناس .

٤- مقو للبصر ولا يجب الإفراط في تناوله .

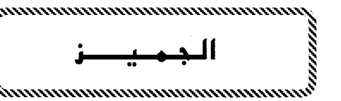
٥- يزيد من مقاومة الجسم للأمراض المعدية ، ويفيد فى حالات فقر الدم والضعف العام ، ويعدل فعل الغدة الدرقية ، ويهدىء اضطراب القلب والأعصاب .

٦- يستعمل في علاج القروح والتسلخات الجلدية ، بمزج كمية من العصير مع ٨ أضعافها من مسحوق الفجم ، ويترك المزيج مدة ٢٤ ساعة للتخمر قبل الاستعمال ، ويوضع ١ - ٣ مرة فى اليوم فوق القروح النتنة
- وشراب الجزر الذى يحضر بطبخ العصير مع السكر ، يفيد فى السعال لدى الأطفال .

- كما يعطى للأطفال ابتداء من الشهر الرابع ؛ لمقاومة لين العظام بضع ملاعق يوميا .

- ويستخدم حساء الجزر الذى يجهز بطبخه مع نار هادئة مدة ساعتين ، بنسبة كيلو جزر و ١.٥ لتر ماء + ٣ جم ملح لمقاومة الإسهال .

- يطهر الجسم اذا إكل نيئاً من الديدان والجراثيم ، كما ان العصير النيىء يطهر الكلى ، ويعطى الوجه لونا مشرقا ، وينظم عمل الأمعاء ، ويحفظ الكبد والعيون .



الجميز

١- لبن هذه الشجرة ملحم ويلاصق للجراحات العسرة ، وكذلك تحلل الأورام العسرة ، والفج منه يطلى ويضمد النقط السوداء فى البدن والثآليل وإضافتها ، والبهق ، ولبن الجميز وعصارة ورقه يقلعان آثار الوشم .

٢- إذا وضعت أوراقه وأطرافه الغضة وثمرته الناضجة وطبخ حتى يتهرى ، وصفى وعقد ماؤه بالسكر .. كان معوقا جيداً للسعال المزمن ، وعسر النفس والربو ، ويصفى الصوت وهو ثقيل على المعدة ويصلحه الايسون

جوز الهند

(دهن القديم منه ينفع من أوجاع الظهر والوركين يزيد الباه ، دهنه مع دهن المشمش بواقع مثقال لكل منهما للبواسير ، وأكل لبه يغذى وينفع من البلغم والجنون والوسواس ، وضعف الكلى والكبد ، ويفيد قروح الباطن .



حب العزيز

قال عنه داود الأنطاكى :

أهل مصر تبله بالماء كثيرا فيفسد سريعا ، وهو يولد دما جديد أو يسمن البدن تسمينا جيدا ، ويصلح هزال الكلي والباه وحرقان البول ، والكبد الضعيفة والجنون ، وخشونة الصدر ، و يثقل السعال ثبتل ويضر الحلق .
وكوصفة للسمنة هو بطحنه ونقعه فى الماء لمدة ليلة واحدة . وهذه الوصفة تنفع فى تشققات الثدى - ثم يشرب ٢ - ٣ مرات محلى بالسكر .

حبة البركة

من فوائدها :

١- تحلل الرياح والنفخ وتنقيته بالغة .

٢- يجعل مع الخل على البثور اللبنية ، ويحل الأورام البلغمية والصلبة ، ومع الخل على القروح البلغمية والجرب المتقرح .

٣- ينفع من الزكام بوضعه فى صرة كتان ، ويقلى ويطلى على الجبهة لإزالة الصداع .

٤- إذا نقع فى الخل ليله ، ثم سحق من الغدوا استسعط به ، ويقدم إلى المريض حتى يستنشقه ، نفع من أوجاع الرأس المزمنة .

٥- طبخها مع الخل ينفع من وجع الاسنان مضمضمة ، خصوصا مع خشب الصنوبر ويقتل الديدان وحب القرع ويدر الطمث ، إذا استعمل أياما ، ويسقى بالعسل والماء الحار للحصاه فى المثانة والكلى .

٦- استعماله كل صباح بالزبيب يحمر الألوان ويصفيها .

٧- ورماده يقطع البواسير شرباً وطلاءً .

٨- طبيخ مقلوه بالزيت فى الأذن يشفى الصمم ؛ خصوصا مع دهن الحبة الخضراء ، أو فى الأنف يشفى من الزكام ، ويدهن مقدم الراس يمنع من انحدار النزلات - وبماء الحنظل والشيح يخرج حيوانات البطن على السرة .

٩- ترياق للسموم ودخانه يطرد الهوام .

١٠- من خواصه إذا شرب دهنه مع الزيت و الكندرد (اللبان الدكر) ، يعيد الشهوة ولو بعد يأس منها ، وهو يسقط الأجنة والمشيمة ، ولكنه يضر الكلى وشربته مثقالان .

١١- تستعمل فى تجهيز بعض الأطعمة مثل المفتقة لراغبى السمنة ، ويستخرج من البذور زيت يوضع نقط على القهوة كمهدىء للاعصاب ، ويفيد السعال العصبى والنزلات الصدرية وينبه الهضم ، ويدر اللعاب والبول والطمث ، ويطرد الرياح والنفخ . ولمنع الغازات يحرق ١٠٠ جم ، ثم يسخن مع ٧٥ جم من السكر الفبدات ، ويسف صباحا ومساء نصف ملعقة صغيرة ، يؤخذ منها الماء ليسهل ابتلاعها .



حشيشة الدينار

يوصف فى علاج كثير من الحالات :

١- توضع ذرات الطلع الناعمة فوق الجروح والقروح المزمنة ، مرة واحدة فى اليوم .

٢-لعلاج التهيجات والاضطرابات العصبية ، وتلطيف الشهوة الجنسية والانتصاب المؤلم عند الذكور .

٣- يستعمل مستحلب الازهار كشراب ، ويحضر المستحلب بإضافة فنجان ماء ساخن مغل إلى ملعقة كبيرة من الأزهار ، ويشرب منه فنجان واحد مرتين فى اليوم دافئا .

٤- يعالج اضطراب الهضم الخفيف وضعف الشهية فى دور النقاهة من الأمراض بمنقوع الأزهار البارد ، وذلك بنقع ملعقة كبيرة من الأزهار فى فنجان ماء بارد مدة ١٢ ساعة ، ثم يصفى ويشرب .

٥- لعلاج الأرق وذلك بالنوم على وسادة صغيرة من الأزهار .

٦- يستبدل الطلع بدلا من كل الحالات السابقة ، بمقدار نصف جم بضع مرات فى اليوم .

حشيشة السعال (خطوة الحمار او الفرفرة)

١- يستعمل فى علاج السعال والنزلات الصدرية ، ويفيد منقوعه فى علاج الالتهاب الرئوى .

٢- يستخدم فى علاج الأسنان وعلاج السعال .

٣- جذور النبات تستخدم طاردة لديدان ومعرقة ، وقابضة . ويستعمل المنقوع فى الحمى القرمزية وعلاج الربو والسعال .

٤- تفيد الزور فى تسكين الآلام .

٥- للازهار أهمية كبيرة فى علاج أمراض الصدر ، ويستعمل عصيرها مع الأزهار الطازجة فى علاج الامراض الجلدية . دواء الخنازير بمقدار ملعقةصغيرة فى ٣ - ٤ مرات يوميا .

حصا لبان (إكليل الجبل)

١- يستعمل المستحلب فى علاج حصاة البول وانحباسه ، ومفص الكليتين ، وضعف الأعصاب .

٢- يفيد فى التشنجات ، والسعال ، والربو ، وخفقان القلب ، والكآبة والأرق ويقتل الطفيليات ، وينظم الحيض ، وينفع مع السيلان الأبيض ، وأمراض البشرة .

٣- مقو لكرات الدم الحمراء عند المصابين بفقر الدم ، ومنشط لعمل الكبد والمرارة ، وينشط الذاكرة والمعدة ويزيل طنين الأذن ، ويحضر المستحلب

بوضع ملعقة صغيرة من الأوراق لكل فنجان ماء مغل ، ويشرب منه فنجان واحد على دفعتين فى اليوم .

٤- كما تستخدم الأوراق لعمل لبخة فى علاج التواء المفاصل .

٥- كذلك يستعمل مستحلب الأوراق المجففة ، الممزوج بمغلى قشر البلوط فى عمل دش مهبلى لعلاج الإفرازات المهبلية البيضاء .



تفيد بذور الحلبة فى حالات كثيرة ،منها :

١- تغلى الحلبة مع التين والتمر والسكر ؛ لعلاج أمراض الصدر المزمنة ، والسعال ، والربو ، وضيق التنفس .

٢- ينشط الطمث عند الفتيات فى زمن البلوغ ، كما يفيد في حالات فقر الدم ، وضعف البنية ، وفقدان الشهية .

٣- تعتبر كمقو للأمعاء ومضادة للالتهابات .

٤-يستعمل المغلى لتسمين الجسم ، ويساعد مرض البول السكري لشفاء الجروح ، وكذلك يستعمل فى التهابات الرئة والإمساك والبواسير والنزلات المعوية وذلك بشرب ملعقة كبيرة (٣ - ٤) مرات يوميا ؛ لتسكين حدة السعال عند المصابين بالتدرن الرئوى ، ويستعمل كغرغرة لعلاج التهاب اللوزتين .

تجهيــز المغلـــى :

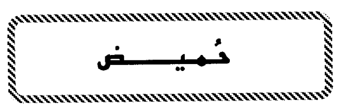
ملعقة صغيرة من المسحوق + نصف لتر ماء يغلى ، لمدة دقيقة واحدة ،

يصفى بعدها ويشرب جرعات ،

للغرغـــرة :

يغلى فنجان مسحون لكل ١٠فناجين ماء ، ويغرغربه عدة مرات ، مع الاحتفاظ بها داخل الفم ٥ ، ١ ق .

تستعمل البذور لعمل لبخة فى علاج الدمامل ، والإسراع بفتحها وشفائها ، وعلاج الخراجات النتنة . وتعمل اللبخة بمزج كمية من مسحوق البذور ، فى اناء ، به كمية من الماء الفاتر ، ويحرك المزيج إلى أن يصبح كالعجين الطرى ، ثم ينقل الإناء إلى أناء آخر ، به ماء ساخن ويحرك المزيج ١٠ ق ، حتى يغمق لونه ويصبح قوامه كالعجين ، ثم تفرد هذه اللبخـة – وهى ساخنة – فوق المكان المراد معالجته مباشرة ، وتغطى بقطعة من القماش ، وتجدد عدة مرات فى اليوم .



يستفاد من أوراقه فى علاج الإمساك واحتقان الصفراء عند الشيوخ خاصة ، وذلك بتناول حفنة منه طول اليوم مع السلاطات ، أو شرب ملعقة – ملعقتين من عصيره المحلى بالسكر يوميا – ويجهز منه حساء شهي ومفيد ، وذلك بتحميص قليل من الدقيق فى السمن تحميصاً خفيفاً ، مع احتفاظ الدقيق بلونه الأبيض ثم تضاف إليه بصلة مفرومة ، مع كمية من مرق اللحم ، ومقدار مناسب من الملح ، ثم يغلى الحساء حتى ينضج ، وقبل نهاية الغلى يضاف إليه ورق الحميض المفروم ، ويلاحظ عدم استعماله فى أمراض الكلى والنقرس والإسهال .



الحمص

١- يجلو النمش ، ويحسن اللون بالدهن أو بالأكل .

٢- دهنه ينفع مسام القوباء ، ودقيقه للقروح الخبيثة والسرطانية والحكة .

٣- ينفع من وجع الظهر .

٤- نافع للبثور الرطبة فى الراس ، وينفع دقيقه وجع القرص ، وينفع من أورام اللثة ، والأورام التى تحت الأذنين ، ويؤكل فى وسط الوجبة .

٥- مدر للبول ، ومسمن ، منشط للاعصاب والمخ ، ويتناول بكميات قليلة على فترات .

حناء

تستعمل الحناء فى علاج حالات كثيرة :

١- توضع عجينتها فى الجبهة لعلاج الصداع ، واذا عجنت بالخل ، وضمدت بها الجبهة . تسكن أيضا الصداع .

٢- تستعمل فى علاج تشقق الرجلين ؛ لاحتوائها على مادة قابضة بوضعها بين أصابع القدمين لعلاج (النيا) .

٣- تعجن وتضمد بها الأورام التى ترشح ماء أصفر ، وتنفع كذلك مع الجرب المتقرح المزمن .

٤- تستعمل فى تلوين السكر وتنقى فروة الشعر من الميكروبات والطفيليات

، ومن الإفرازات الزائدة للدهون ، وتفيد فى علاج قشر الراس ، والتهاب فروة الراس ، وتقلل إفراز العرق ، ويفضل استخدام معجون الحناء بالخل والليمون .

خـــــبازى

١- مشروب منقوع الخبازى يوميا يجمل البشرة .

٢- يلين البطن ويدر البول ؛ خاصة قضبانه ؛ فهى نافعة للأمعاء والمثانة ، وبذره أنفع للرئة وخشونة الصدر ، وورقه ينفع فى تسكين السعال ، وزهره نافع لقروح الكلى ، والمثانة شربا وضمادا .

٣- يستخدم لعلاج القروح : تجهز لبخة من الأوراق والسيقان المهروسة ، وتوضع فوق المكان المصاب .

٤- يستعمل مغلى الأوراق والأزهار كمضغة أو غرغرة ، لعلاج التهاب الفم واللوزتين ، كما يستعمل كشراب لعلاج النزلات الصدرية ، وكذا النزلات المعوية (الإسهال) وعلاج التهاب الحلقة واللوزتين .

٥- يؤخذ منه حقنة شرجية لترطيب الأمعاء ، وعلاج الآم البطن (منقوع الأزهار)٣٠ جم فى لتر ماء .

٦- يستعمل مغلى الأوراق فى عمل دش مهبلى ؛ لعلاج التهابات الرحم ، ولا يؤكل منها كثير لاحتمال تكوينها للحصى فى الكلى الضعيفة .



الخرشوف

١- فاتح للشهية ويشفى من السيلان ، ويدر البول ويخفض الحرارة ، ويزيل رائحة العرق الكريهة ، تؤكل جذوره مع العسل ، لينبه القوة الجنسية . وتناوله كاملاً ينشط الكبد والتهابه وانقطاع البول ، ويخفض ضغط الدم وتصلب الشرايين .

٢- يقوى القلب وينشط الذهن ، ومن يبذل جهدا عضليا ، مدر للصفراء ومفيد فى أمراض الكبد ، لا سيما بشرب مغلى منقوع أوراقه ١٠ - ٣٠ جم لكل لتر ماء .

يمنع المصابون بالرومانتيزم ، والتهاب المفاصل ، والنقرس ،وأصحاب المسالك البولية الضعيفة ، والمصابون بالحساسية .

خردل (قرله)

منه الخردل الأبيض والأسود ، ولهما استعمالات طبية مهمة :

١- يضاف مسحوق الخردل إلى الحمامات ؛ لمعالجة اختناق الرئة وضعف القلب ، والأطفال الذين تبرد أجسامهم فيزرق لونهم فجأة ، أو يصفر ؛ فيوضعون حالا ولمدة دقيقتين فى حمام خردل ساخن ،كما أن الحمامات الجزئية تعمل للمسنين لمعالجة النقرس ، وعسر التنفس وضعف القلب ، وفقدان الحس فى الأصابع ، وضعف القلب الشيخوخى . كما تعمل الحمامات القدمية الخردلية لمعالجة احتقان الراس ، أو الصدر والصداع ، والدوخة ، والحمامات القديمة الخردلية تزيل بسرعة عسر

التنفس ، والشعور بالاختناق الناتجين عن التهاب اللوزتين وتضخمها ، وضيق المجارى الهوائية ، وتدر كذلك الحيض المحتقن .

ولعمل الحمام الكلى للخردل :

يمزج مقدار ٢٠٠ جم من مسحوق البذور بمقدار من الماء الفاتر ، حتى يصبح كالعجين ، ثم يضاف بعد ذلك - بنصف ساعة - إلى ماء الحمام الساخن (البانيو) بدرجة ٣٧° م ، ويحدد المريض بداخله لمدة عشر دقائق .

الحمام الخردلى الجزئى :

للساعدين والقدمين تعمل بإضافة ماء دافىء إلى ملعقتين كبيرتين من مسحوق البذور ، لتصبح عجينة رخوة ، تذاب فى ماء الحمام الجزئى الساخن بدرجة ٣٧° لمدة ١٠ ق . وعند شعور المريض بحرقان شديد .. يرفع فورا من الحمام ، ويغسل جلده بالماء الساخن لإزالة الخردل عنه (ويعالج باللبخة الخردلية الصداع العصبى : توضع اللبخة فوق مؤخرة الرأس ، والآلام المعدة بوضعها فوق المعدة فى أعلا البطن ، واحتقانات الرئة وما يصاحبها من عسر تنفس ، وزرقان فى اللون الناتج عن ضعف الدورة الدموية بوضع اللبخة فوق الظهر .

كما تعالج فقدان الصوت والتهابات الحنجرة بلبخة خردلية ، فوق الحنجرة فى الرقبه . وطريقة عملها هى مزج كمية من مسحوق الخردل الأسود بماء دافىء ، حتى تصبح عجينة متماسكة ، تفرد بسمك نصف سم ، فوق قطعة من القماش ، وتوضع فوق الجلد مباشرة وتزال بعد ٥ - ٢٥ ق ؛ تبعا لشدة الحرقان فى موضعها .

كما تعالج التهابات الفم المصحوبة بنقع بغرغرة الخردل ، وتعمل بمزج ١٥ جم من مسحوق الخردل بنصف لتر ماء دافىء .

وللوقاية من الشلل الدماغى .. يعطى المريض حبتان من الخردل ، صباحا قبل الأكل ٣ - ٧ أيام ، والشلل الدماغى يشمل انفجار شريان فى الدماغ ، فى مرض تصلب الشرايين الدماغية ، وازدياد ضغط الدم .

كما يستعمل الخردل - باعتدال - في الطعام لتحسين الشهية ، والمساعدة على الهضم ، ويلين البطن ، ويطرد الغازات من الأمعاء . وعموماً .. يسمح باستعمال الخردل لذوى الهضم السليم ، ويمنع عن المصابين بعسر الهضم ، وأمراض الكبد والقلب والروماتيزم .

الخـــــروع

١- عند وجود الثآليل .. تدلك بزيت الخروع دلكاً جيداً ليدخل الزيت داخلها بواقع ٢٠ مرة فى الصباح ، ومثلها فى المساء .

٢- كما يعالج الزيت تقرحات الجلد ، وكذلك تدهن الصرة عند الاطفال بزيت الخروع ، إذا تأخر شفاؤها بعد الولادة ، كما يدلك الثديان لإدرار الحليب ، منهما وإذا تهيجت العين ، واحمرت ينقط منها زيت الخروع نقطة واحدة .

٣- تدهن رموش العين والحواجب ٣ مرات أسبوعيا ؛ لزيادة كثافتها وزيادة طولها .

٤- يحضر مزيج من ملعقتين من زيت الخروع + ملعقتين من زيت التربنتينا وذلك بتسخين زيت الخروع أولا فى حمام مائى ، بوضع الإناء الذى به الزيت فى ماء ساخن ، ويغمر فيه حتى ثلثيه ، ثم يضاف إليه زيت التربنتينا ويدلك به الصدر مرة واحدة فى المساء ، ويمكن تكرارها فى النهار لعلاج النزلات الصدرية .

٥- تطلى به الجروح لشفائها .

٦- تطرى به البواسير .

٧- التدليك به يزيل اللطع السوداء من الجلد (الشامة) .

خشب الانبياء (القديسين)

١- ينفع فى علاج الزهرى ، كما يستعمل فى علاج النقرس والروماتيزم ، ومنه موضعى وكمعرق قابض ، ويستعمل مغلى الخشب غرغرة لتنظيف الفم ، وتقوية اللثة ، وتسكين لآلام .

خطمى وردى (الخطين)

١- تستعمل الأزهار شراب لعلاج السعال والنزلات الشعبية ، وآلام المعدة والأمعاء ، وحرقان البول ، ويجهز المغلى بغلى ٢ - ٣ - ملاعق صغيرة من الأوراق المجففة فى فنجان ماء مغل ٥ - ٦ دقائق ، ثم تصفى ويشرب المغلى مرتين فى اليوم ، وينفع هذا المغلى فى علاج التهاب اللوزتين والفم .

٢- غلى ملعقة صغيرة منه فى فنجان ماء يستعمل كغسول ، ولبخة لعلاج الرمد والجروح .



الخـــــل

١- لتزويد الجسم بجميع ما يحتاج إليه من أنواع المعادن ، وهى ملعقة صغيرة واحدة من خل التفاح ، تشرب فى كوب من الماء مرة واحدة ، أو عدة مرات فى اليوم .

٢- يعالج ويطهر المسالك البولية وذلك بشرب ملعقتين صغيرتين من الخل فى كوب من الماء .

٣- علاج السمنة المفرطة وإذا زاد محيط الخصر عن محيط الصدر .. فإن الخل يزيل الزائد من الشحم ، وذلك بأخذ ملعقتين صغيرتين من الخل فى كوب ماء ، مع كل وجبة طعام .

٤- لمكافحة الأرق .. تعمل خليط من ثلاث ملاعق صغيرة من الخل ، مع فنجان عسل ، ويجهز دائما فى غرفة النوم ، ويؤخذ منه كل مساء عند النوم ملعقتين صغيرتين ، ثم يكرر بعد ساعة على الأكثر ، إذا لم يأت النوم خلال نصف ساعة .

٥- وفى حالات الضعف العام ، وخمول الجسم .. يستعمل (الحمام الخلى) وذلك بوضع ملء ملعقة صغيرة من الخل ، فى نصف كوب ماء ساخن وتؤخذ منه ملعقة صغيرة فى اليد ، ويدلك بها أحد الكتفين ثم مع الكتف الآخر ، ثم يدلك الصدر والبطن والظهر والأطراف السفلى ، حتى يتم تدليك الجسد كله براحتى اليد ، حتى يدخل المحلول إلى داخل الجسد ويجف السطح .

٦- وفى حالات الصداع المزمن ، ويسمى (الشقيقة) .. يوضع مزيج متساو من الخل والماء فى إناء فوق النار ، إلى أن يغلى ، ثم يستنشق ٧٥ مرة من البخار المتصاعد ؛ فتخف شدة الألم تدريجيا حتى تزول - كليا - وإذا عادت النوبة يمكن وضع كمادة سميكة على الجبهة ، مبللة بمزيج

من الخل والماء بنسبة ١ - ٢ .

٧- وفى حالة الدوار (الدوخة) تستعمل نفس الأساليب السابقة ، ويلاحظ الاستمرار فى شرب المزيج لمدة شهر بواقع - ٢ كوب يومياً .

٨- وفى حالة آلام الحلق يستعمل خل التفاح كغرغرة بنسبة ملعقة منه إلى كوب ماء ، مع بلع جرعة منه كل ساعة ، ثم كل ساعتين حتى تزول .

٩- وفى حالة السعال .. يجهز خليط من خل التفاح والعسل والجلسرين ، وتؤخذ منه ١ - ٢ ملعقة ساعتين ، إذا كان شديداً للأطفال .. يعطى ربع ملعقة صغيرة كل ثلاث ساعات .

١٠- وفى حالة الحروق يدهن مكان الحرق بسرعة بخل التفاح .

١١- وفى حالة وجود ابر المنطقة التى تبدو ، وفقاقيع بشكل منطقة ، تظهر فى أماكن مختلفة مثل الوجه أو بين الضلوع فوق الجلد ؛ ففى هذه الحالة تطلى المنطقة بالخل المركز ٤ مرات فى النهار ، وفى حالة الأرق تكرر ٣ مرات ليلا .

١٢- وفى حالة دوالى الساقين .. يؤخذ قليل من الخل ، وتدلك به الدوالى مرة صباحا ومرة مساء .. فيضمر خلال شهرا من ذلك ، ويوصى بشرب ملعقتين صغيرتين من الخل ،فى كوب ماء مرة فى الصباح وفى المساء

الخلــــــة

١- تستعمل بذورها لعلاج خناق الصدر ، والنوبات القلبية ، وتخفيف الآلام الكلوية والكبدية .

٢- تشرب منقوع بذور الخلة لإدرار البول وتفتيت الحصى .

٣- ى تعالج الخلة البرية البهاق بتناول ٣ ملاعق من مسحوق البذور ، مع التعرض للشمس ساعة يوميا .

الخيـــار

١- تناوله يرطب الحرارة .

٢- كما أن عصيره يزيد فى الذكاء ويهدىء حرارة العطش .

٣- أكثر ما يؤكل منه اللب وهو يوافق الكَبـد والمعدة المتهبتين وتناول بذوره بصفة خاصة يفيد لورم الكبد الطحال وزوجاع الرئه وقرحها كما أن تناوله يدر البول بكثره ويفتت الحصى وكذلك يفيد فى حالات اليرقان وشرب ماؤه ممزوجا بالسكر لسهل المعده .

٤- ومن خواص تناول الخيار أيضاً أنه يسكن الصداع الحار ويفيد فى حالات التسمم والفص وتهيج الامعاء والنقرس وداء المفاصل .

٥- يستخرج من بذور الخيار مشروبات تفيد في السعال وحرقان البول وأمراض الصدر والالتهابات .

٦- الخيار المفروم مع الحليب يسكن العطس فى الحميات ويخفف الاضطربات العصبية .

٧- ويمى مرضى البول السكرى بالاكمثار من زكل الخيار الطرى لتنقيه الجسم من السمووم .

٨- كما يستعمل الخيار كليخة خارجية من علاج القوباء والجرب والحكة الشديدة وخشونة الجلد وانتفاخ الاجفان واحتقان الوجه وعص٢يره الطازج ينقى جلد الوجه ويكسبه نضاره لاحتوائه على نسبة عالثة من الكبريت وذلك بدهان الوجه بالعصير مساء ليستمر مفعوله طول الليل وينقع بعدم تناول التوابل طوال فترة العلاج ومن الممكن غسيل الوجه بماء الخيار المطبوخ ليعطى بشره ناعمة . كما زن يوضع قشر الخيار فوق الخدين والجبهة وأماكن التجعدات فيزيلها مع التكرار .

٩- فى حالة النمش تنقع شرائح الخيار فى الحليب الخام عدة ساعات ويغسل به الوجة .

١٠- اذا دهن بعصير الخيار فروة الرأس على الحشرات .

١١- كما أن الخيار يفيد فى إنقاص الوزن ، حيث إن كل ١٠٠ جم تحتوى على ٢٠ وحده حرارية وهو يملأ المعدة ، ويسد الجوع بدون سعرات حرارية عالية .

١٢- يحذر المصابون بأمراض الكبد وضعف الجهاز الهضمى وعسر الهضم من تناوله .

الرجلـــــــة

١- عصيرها يقلع الثآليل إذا دلكت به .

٢-أذا خلط بذرها بالخل يصبر على العطش طويلا بتناول ملعقة صغيرة منه .

٣- وهى قابضة للصفراء .

٤- تنفع مع بثور الرأس بغلسها بالعصير .

٤- يقطر بمائها العيون لعلاج الرمد .

٥- أكلها يمنع القيىء .

٦- ماؤها إذا وضع على الجرح يمنع النزف ، وكذلك ينفع مع البواسير الدامية والحميات الحارة ، والإسهال .



الرمـــان

١- مقو للقلب ، قابض ، طارد للدوده الشريطية مفيد للدوسنتاريا ، يكافح الاورام فى الفشاء المخاطى إذا قطر فى الأنف مخلوطا بالعسل .

٢- إذا شرب عصيره مع الماء والسكر ، أو مع الماء والعسل كان مسهلا خفيفا وهو ينظف مجارى التنفس والصدر و يطهر الدم .

٣- يشفى من عسر الهضم وأكله مع المواد الدسمة يهضمها .

٤- تستعمل مادة التانين فى الزهر والقشرة كمادة قابضة .

٥- على القشر ٥٠ - ٦٠ جم فى لتر ماء لمدة ١٥ ق ، ويشرب منه كوب كل صباح يسقط الدودة الوحيدة (الشريطية) .

الريحـــان (ألحبـــق)

١- مطيب لأرجاء المنزل والمآكل ، وللفم عند مضغ أوراقه ، وينحدر منها الانتعاش إلى المعدة منشط الهضم .

٢- مسكن للتشنجات في بيت الداء .

٣- مقو للأعصاب أذا أصابها دهن .

٤- طارد للأرق .

٥- نافع فى علاج آلام الحيض .

وذلك باستعمال المستحلب بواقع ٢٠ جم من الزهر والاوراق ، مع لتر من الماء الساخن لدرجة الغليان ، ويترك ٣ - ٤ ساعات ثم يصفى ويشرب

المستحلب ، دافئا ٢ - ٣ مرات يوميا .

ويمكن نقع الأزهار والأوراق فى الماء المغلى ، ثم تؤخذ ملعقة من المغلى ، وتحل فى كوب مملوء بالماء ، وذلك ٢ - ٣ مرات فى اليوم .

٦- مفيد جدا لذوى المزاج العصبى ، والدوار ، والمغص ، والسعار ، وللأطفال الذين يشكون من الأرق

الزبيـــب

١- الزبيب فى الطعام يطيب النكهة ويذيب البلغم ويذهب النصب ، ويشد العصب ، ويطفىء الغضب ، ويصفى اللون ويطيب النكهة .

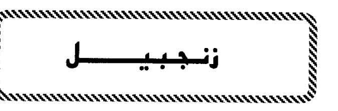
وقال عنه ابن سينا إنه صديق الكبد والمعدة .

وقال عنه داود الانطاكى فى التذكرة :

(يغذى غذاء جيدا ويولد خلطا صالحا والكبد يحبه طبعا ، ويحمر اللون ، ويزيل اليرقان ومع اللبان الدكر يذكى ويذهب البلادة والنسيان ، وعلى الخل يدفع اليرقان - كما ان هرسة وخلطه بالشحم ووضعه على الاورام يحللها - كذلك يطبخ مع الينسون حتى يتهرى ويوضع على مائه دهن اللوز ويشرب فيسكن السعال - وإذا خلط هذا الهريس بالزعفران وصفار البيض والعصفر يفتح كل ما عجز عنه من الصلابات - كذلك دقه مع الصبار ويطلى به على القراع يشفى) .

ويلاحظ أنه يضر الكلى ولعلاج ذلك يتم تناول العناب .





زنجبيل

١- معين على الهضم ، ملين للبطن نافع فى سد الكبد العارض عن البرد والرطوبة ، ومن ظلمة البصر الحادثه عن الرطوبة أكلا واكتحالا ، معين على الجماع ومحلل للرياح الحادثة فى الامعاء الغليظة . وذلك باستعمال متنوعة قبل الأكل كدواء قوى المفعول فى التولنج الروماتيزمى (النقرس) ، وكذلك لبحة الصوت .

٢- معرق يقو للقلب والمعدة ، ويستعمل لتوسيع الأوعية الدموية ، وزيادة العرق والشعور بالدفء وتلطيف الحرارة .

الزيتون

١- يقوى المعدة ويفتح السدد ويمشى الالوان ويوصف ضد أمراض الكبد والناضج منه مفيد جدا .

٢- ورقه إذا مضغ أذ هب فساد اللثة والقلاع وأورام الحلق ، واذا دق وضمد وضمد بمائه نفع فى علاج القروح والاورام وختم الجروح ، ويحقن بعصارته شرجيا لعلاج قروح المعدة والامعاء .

٣- زيت الزيتون ملطف وملين مدر للصفراء ، ومفتت للحصى ، ومفيد لمرضى السكر ، وذلك بشرب ملعقتين فى الصباح والمساء قبل النوم ، ويمكن اضافة عصير الليمون إليه .

٤- ولعلاج فقر الدم والكساح عند الأطفال يفرك الجسم بزيت الزيتون .

٥- وكذلك لعلاج الروماتيزم والتهاب الاعصاب والتواء المفاصل . يصنع مرهم من راس ثوم تبشر في ٢٠٠ جم من زيت الزيتون وينقعان

٢ - ٣ يوم ، ثم يفرك به مكان الألم عدة مرات .

٦- وللمحافظة على جمال البشرة ولإزالة تجعدات الوجه والرقبة يطلى الوجه والرقبة بمزيج مكون من نصف ملعقة صغيرة فى الزيت + صفار بيضة + بضع نقط من عصير الليمون ، ويزال هذا الدهان بعد ٢٠ ق بماء دافىء .

- وللجلوس فى الشمس فترات طويلة .. يدهن الجسم بزيت الزيتون ، كما يفيد الزيت كدهان فى حالات تشقق الايدى من البرد والقوباء والدمامل والخراجات . ولوقف تساقط الشعر وذلك بتدليك فروة الرأس مساء لمدة ١٠ أيام وتغطيتها ليلا ، ثم تغسل فى الصباح . ولعلاج تشقق الارجل والايدى يعمل دهان مركب من الزيت والجلسرين بنسبة ١ : ١ يدهن به ٢ - ٣ مرات يوميا .

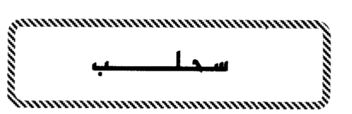
التليـــو (الزيزفون)

١- يصنع من أوراق الزيزفون مستحلب يفيد الصدر فيسكن السعال ، ويثير إفراز العرق فتنخفض الحرارة ويسهل التنفس ، ويزيل الصداع والزكام ، وذلك باضافة فنجان ماء مغل + ملعقة صغيرة من الازهار ويحلى المستحلب بسكر النبات ، ويشرب من ساخنًا ٢ - ٣ فنجان فى اليوم ، كما يهدىء هذا المستحلب الأعصاب ويعتبر مقويا للجسم .

٢- يستعمل مسحوق فحم الزيزفون :: -

أ- لعلاج عفونة الأمعاء وامتصاص الغازات والسموم ، تؤخذ منها ملعقة صغيرة صباحا وأخرى مساء ، ويستعمل منها مسهل وملين لإخراج البلغم .

ب- يستعمل المسحوق من الظاهر لعلاج القروح الجلدية النتنة حيث ، يدر عليها ١ - ٢ مرة فى اليوم نتشفى .



١- يستعمل مغليه مع الحليب والعسل ، أو السكر شرابا فى الشتاء ، وكغذاء للأطفال قابض ، ولضعاف المعدة والمصابين بالإسهال المزمن .

٢- تستعمل حقنة شرجية فى حالات المغص والنزلات المعوية ، ويفيد الناقهين وفى حالات التسمم .

٣- كما يشرب لوقف نزيف المعدة الداخلى (القرحة) ، وكذلك الامعاء والبواسير والبول المدمم ونزيف الرحم .

* ويعمل المستحلب بواقع ٢ ملعقة من السحلب لكل فنجان ماء مغل ، ويشرب ٢ - ٣ مرة فى اليوم ، وفى نزيف المعدة يشرب نصف فنجان فى الجرعة الأولى .

السذاب

قال عنه الانطاكى فى التذكرة :

ودرهم منه كل يوم يبرىء من الفالج واللغوه - وثلاث أوراق من مائه مع أوقيتين من العسل تذهب النواجه ، ويحلل المغص والقولينج ، والرياح الغليظة ، والبركان والطحال ، وعسر البول ، ويخرج الديدان ،و ويشفى أمراض الرحم

كلها ، والمقعدة ، ورطوبة الصدر والناصور والربو شربا .

وإذا طبخ فى الزيت .. عالج الصمم واذهب دوى الطنين بها ، ويداوى الصداع باستنشاقه كسعوط ، وينفع فى أوجاع المفاصل والنقرس – كما أن الانصبابات الدموية الناتجة عن الكدمات والتواء المفاصل ، وغير ذلك تعالج بحمامات مستحلب الأوراق ، أو يعمل كماده من الصفة المخففة ، وتعالج التهابات العظام و أوتار العضلات ، والاطراف المثلجة بعمل حمامات أو تدلك بالزيت المستخرج من الأوراق ، وكذلك يدلك بالزيت الروماتيزم فى الاطراف والشلل ، كما أن الحمامات الجزئية بالمستحلب تفيد النشاط والقوة للعيون المجهدة من العمل .

ويستعمل مستحلب الأوراق كمضمضة لمعالجة التهاب اللوزتين ، والتهاب اللثة ،وفى غسيل القروح والجروح النتنه ، وغسل الرؤوس المصابة بالقمل .

طريقة عمل المستحلب :

١ جم ورق لكل فنجان ماء مغلى .

طريقة عمل الصبغة :

أجزء من الكحول المركز لكل جزء من الأوراق ، فى زجاجة محكمة الغلق ، وتترك فى مكان دافىء لمدة ١٠ أيام تزج خلالها عدة مرات ، ثم تصفى الصبغة وتعصر الأوراق بداخلها وتحفظ للاستعمال .

طريقة عمل الكمادات أو الغسول :

يؤخذ من الصبغة ٣٠ – ٤٠ نقطة وتخفف فى نصف لتر ماء .

طريقة عمل الزيت :

تترك الأوراق حتى تذبل ثم تهرس وتوضع فى زجاجة محكمة ، ويضاف اليها ما يغمرها بزيت الزيتون ، ثم تسد الزجاجة وتوضع فى الشمس اسبوعين ، يصفى بعدها الزيت مع عصر الأوراق فيه بقطعة شاش .

الغرغرة بالخل :

يستعمل للغرغرة مستحلبا بالخل بدلا من المستحلب العادى ، وذلك بإضافة فنجان كبير من الخل الساخن إلى ملعقة كبيرة من الأوراق ، ويخفف قبل استعماله بفنجان من الماء وقليل من العسل .

– كما يعالج به ضعف الشهية بأكل بضع وريقات غضة مع الخبز يوميا ، أو يتبادل ٤ – ٥نفقط من الصبغة على قطعة سكر ، أو تذاب في فنجان ماء .

– ولطرد الديدان لدى الاطفال .. يضاف إلى طعامهم يوميا مسحوق ورقة أو ورقتين ، مع دلك جدار البطن بقليل من زيت الاوراق فى نفس الوقت
–يعالج الروماتيزم الشيخوخة يشرب ١ – ٢ فنجان يوميا من مستحلب الأوراق .

السرخس

١– يقول داود الانطاكى فى التذكرة :

(يُحلل الرياح والخفقان والعسر ، ويخرج ما فى البطن من أنواع الديدان ، لكنه يضر الرئه ويصلح ذلك تناول الشيح) .

وتستعمل جذوره لعلاج الآم الظهر والروماتيزم وآلام القدمين وذلك بوضع الجذور طازجة بعد تنظيفها بدون عسل داخل كيس صغير ، ويوضع الكيس فوق موضع الالم .

٢– يستعمل مغلى الجذور لمعالجة الروماتيزم ، والآم الدوالى في الساقين والصداع العصبى المزمن ، وذلك باضافته إلى ماء الحمام ، أو بعمل حمام للقدمين فقط ، وذلك بغلى ١٠٠ جم جذور طازجة فى لترين ماء

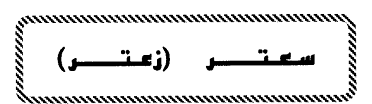
لمدة ساعتين ، ويضاف المغلى بعد تصفية إلى ماء الحمام لمدة نصف ساعة ، ويكرر ذلك ٢ - ٣ مرات فى اليوم ، لمدة ٣ أسابيع حسب اللزوم .

يستعمل الأغصان وأوراقها بحالتها الطبيعية لمعالجة النقرس والروماتيزم وآلام القدمين والاسنان ، وذلك بتقطيعها إلى أجزاء صغيرة ، ثم توضع فوق موضع الالم أو يلف الجسم كله بها ، ويلاحظ أن الألم يشتد بعد وضع العشبة ، ولكنه يزول بعد مدة قصيرة .

٤- قد يعالج الأرق بوضع عشبه فى داخل وسادة القدم وإذا وضع داخل الحذاء يزيل التعب والالم من أقدام المصابين بدوالى الساقين .

ملحوظـــة :

يحذر من تناولها من الفم لأنها سامة .



١- طبيخه مع الشراب المعد فيه ينفع فى نهش الهوام ، وتحلل الرياح ، والمغص .

٢- فرشه على أماكن النوم يطرد الهوام .

٣- المضمضة بطبيخه مع الخل والكمون يسكن وجع الحلق ، والأسنان وذلك بغلى ملعقة صغيرة منه لكل فنجان ماء مغل ويتمضمض به

٣ - ٤ مرات فى اليوم .

٥- شرب طبيخه مع ماء الكرفس يفيد فى الحصى وعسر البول .

٦- شرب مغلى ورقه وأزهاره يدر الطمث بمقدار وزن لكل منهم .

٧- أكله جيد لمن يحس بالغثيان ، ويجد حموضة الطعام فى الفم ، حيث

ينقى المعدة ويشهى الطعام .

٨- أكله مع الأطعمه الدسمة يطيبها ويزيد لطفها .

٩- إذا طبخت أعواده مع العناب وشرب الماء رقق الدم .

١٠- يطبخ بالماء ويشرب بالعسل ليذهب المغص ويخرج الديدان .

١١- استمرار أكل مثقال من مرباه عند النوم ، ينفع من الماء النازل من للعين ويحسن الذهن واللون .

١٢- مقدارا منه مع مقدار من السكر ، ويؤكل فى الصباح وفى المساء يقطع البخار ويحد البصر ويقويه .

١٣- اذا أكل مع الجبن الطرى يسمن الجسم ويقويه .

١٤- كما يستعمل المستحلب السابق ذكره كشراب لتقوية القلب والمعدة وتسكين آلامها (ملعقة صغيرة منه لكل فنجان ماء مغلى يوميا)، ويمكن تحليته بالسكر ، كما يستعمل هذا المستحلب لعلاج الامراض الجرثومية فى المعدة والامعاء (النزلات المعوية) والرئة لالتهاب الرئة والقصبة الهوائية ،والسعال الديكى) .

١٥- يستعمل زيته لطرد الديدان المعوية ، ويستخرج بغمر كمية من العشبه الخضراء فى كمية من زيت الزيتون فى زجاجة شفافة ، تسدة وتوضع فى الشمس أسبوعين ، ثم يصفى بعدها الزيت وتقصر الاعشاب بقطعه من القماش ، حيث يتناول المريض ٣ - ٤ نقاط منه على قطعة سكر ٣ مرات فى اليوم ٤ - ٦ أسابيع .

١٦- يستعمل تابلا لفتح الشهية ، وتطيب رائحة الطعام ، ويضاف إلى الحساء طازجا أو مجففا .



السـفـرجـــل

١- يستخدم بذر السفرجل ملطفا حيث يؤخذ مغليه كغسول في حالات تشقق الجلد والبواسير وكذلك يستعمل مضافاً إلى غسولات العين فى حال التهابها .

٢- يعالج به الإسهال الحاد بغلى مقدار ٢٥٠ جم من الماء ، مضاف إليها كمية من الارز ، ثم تضاف ملعقة من مسحوق السفرجل إلى هذا المغلى حتى ينضج ويعطى للمصاب بالإسهال ، ويوصف للمصابين باضطراب المعدة وضعاف البنية .

٣- يعالج الربو والسعال الديكى : (بتحضير ملعقة كبيرة من بذور السفرجل ، وملعقة كبيرة من سكر النبات مع قليل من كنافة البحر بسحقها جميعا ، وتغلى فى نصف كوب ماء ، ثم تترك حتى تبرد ويؤخذ منها ٣ مرات فى اليوم لمدة عشرة أيام ، وللاطفال مقدار فنجان قهوة فى الصباح ومثله فى المساء .أو يغلى ٥٠ جم من الأزهار والاوراق فى لتر ماء ، ويشرب بعد أن يبرد ويضاف إلى هذا المغلى زهور البرتقال لعلاج الأرق .

٤- كما يستخدم لعلاج عسر الهضم والتهاب الامعاء : وذلك بتقطيع سفرجلة غير مقشرة إلى شرائح رقيقة ، وتغلى فى لتر ماء حتى يتشرب نصفه ، ثم يضاف إلى المغلى ٥٠ جم سكر ويشرب .

٥- ويستخدم لإزالة قشر الراس بنقع البذور فى الماء ، ويمشط بها الشعر لمدة ١٢ يوما .

السلــــق

١- يوصف للمصابين بفقر الدم بطبخه مع اللحم المفروم مرتين اسبوعيا .

٢- يستعمل مغلى ٢٥ - ٥٠ جم فى لتر ماء كشراب لعلاج التهاب المسالك البولية ، وحالات الامساك والبواسير والأمراض الجلدية . ويعمل منه نفسه كمادات لتخفيف آلام البواسير ، وعلاج القروح والحروق والخراجات والأورام .كما يستعمل مغلى ١٥ جم منه فى لتر ماء كشراب لعلاج كسل الكبد .

سمــان (العــريــوب)

قشر هذا الحب هو المستعمل فى العلاج فهو يقمع الصفراء ويزيل الغثيان واللهيب ونفث الدم والنزيف والإسهال والترس .

١- جرشه مع الكمون وشربه بالماء يقطع القيء والغثيان .

٢- نقعه مع الماء والاكتحال به يقطع الدمعه والجرب والحكة وحبس الجدرى عن العين .

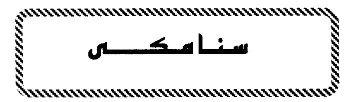
٣- اذا طبخت سائر أجزائها حتى تصير كالعسل يحلل الاورام ، ويردع النحله والقروح الساعة ونزيف الزرحام وسيلان الأذن وفساد اللثة والآثار السود ضمادا .

٤- يطحن مع الكزبرة والملح والكمون ، ويؤخذ سفوفا ليقوي المعدة ويفتح الشهية .

** يلاحظ أنه يضر المعدة والكبد الباردين ،ولتلافى ذلك يؤخذ معه الينسون والمصطكى .

٥- وفى الإسهال الحاد يؤخذ مقدار نصف فنجان من عصيره بعد الاكل ، بساعة ٣ مرات يوميا لمدة ٣ - ٤ أيام .

٦- يعالج التهاب الحلق ، حيث يستعمل المنقوع كفرغرة ٣ - ٤ مرات يوميا ،حتى يزول الاحتقان .

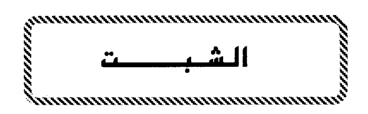


١- قال عنه الانطاكى فى التذكرة :

ينقى الدماغ من الصداع العتيق وأوجاع الجنين والوركين ، خصوصا المطبوخ فى أربعة أمثاله من الزيت حتى يذهب نصفه . كما يذهب البواسير وأوجاع الظهر .

٢- وان طبخ بالخل أزال الحكة والنمش وأدمل الجروح العتيقة ، ومنع سقوط الشعر وطوله وسوده بتدليكه به .

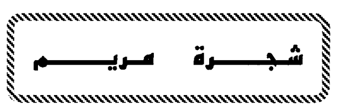
يشرب ومعه الينسون والهندى لتنقية ، إذا شرب طبيخه ٣ مرات بحوالى ٧ دراهم وشربته تفيد فى عرق النسا ووجع المفاصل ، والنقرس .



يقول عنه داود الانطاكى :

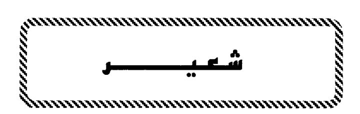
ينفع مع الزغطة (الفواق) وضعف المعدة والكبد والفجال والربو والحصى ، ويدر الفضلات والطمث واللبن ، ويفتح السدد ، ويزيل المغص واليرقان ،

ويمنع فساد الاطعمه شربا والسموم القتالة بالعسل ، وهو عون مع القيء من كل شيء . مع العسل رماده ينفع لعلاج البواسير وقروح الذكر شربا ودهانا ، والجلوس فى طبيخه ينقى الأرحام من كل مرض وعصارته تحل أمراض الاذن ، وهى مع بذره دواء قالع لنمو البواسير ، مهدىء للنوم ، ينفع من التواء الترس والمستعصى (تشنج الحجاب الحاجز) .



١- مضاد للحمى ومعرق .

٢- تستعمل عصارة الأوراق الرطبة والمطبوخة وكذلك الجذور فى الحميات المتقطعة والاستسقاء واليرقان والآلام الروماتيزمية .



١- يستعمل مطبوخه فى علاج الالتهابات والحميات .

٢- ماء الشعير له فوائد عديدة منها .

أ- نافع للسعال وخشونة الحلق ، وصالح لقمع حدة الفضول ، ومدر للبول ، جلاء لما فى المعدة ، قاطع للعطش مطفىء للحراره .

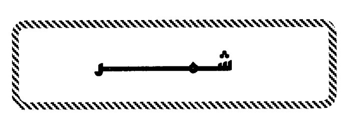
طريقة تجهيزه :

(يؤخذ مقدار من الشعير الجيد المرضوض ، ويغلى في خمسة أمثاله من الماء ، فى نار معتدلة حتى يبقى من المزيج خمسه ثم يصفى ويشرب منه قدر الحاجة .

٣- ملين مقو للأعصاب بوجه خاص ، مجدد للقوى ، منشط للكبد ، مخفض لضغط الدم ، نافع فى الإسهال .

٤- يوصف في علاج أمراض السل والضعف العام وبطء النمو ، وضعف المعدة والامعاء والكبد ، والتهاب المثانة والكلى ، وذلك باستعمال معلى ٣٠ – ٥٠ جم في لتر ماء لمدة ٣٠ ق ،ثم يصفى ويؤخذ شرابا وملينا .

٥- تستخدم نخالة الشعير فى غسل الجروح المتقيحة .



١- من خصائصه الإدرار والتقوية وفتح الشهية ، وطرد الغازات والدود من الامعاء ، وتنبيه الغدد الجنسية .

٢- يوصف لعلاج الربو وتهدئة الاعصاب وطرد الديدان ، وذلك بمزج ٥٠ جم شمر + ٢٥ جم سكر نبات ، وذلك بعد سحقها حتى تنعم وتؤخذ سفا عند النوم لمدة ١٠ يوم .

٣- يعطى شرابا منوماً ومهدىء للاطفال بغلى مسحوق الشمر ، ويضاف إليه قليل من السكر ، ويضاف ذلك إلى كوب ماء ، وتصف ويفيد ذلك المغلى المصابين بالسعال والربو .

٤- ويعطى المغلى للأطفال كحقنة شرجية لتسكن المغص المعوى ، ويعطى كذلك مشروبا للمرضعات للإكثار من در اللبن ، علما بأنكثرة شراب الشمر ينبه الغدد الجنسية ، ومفيد في حالات البرد الخفيف ، كما أنه يضاف للأطعمة الثقيلة مثل الفاصوليا والفول ، فتصير سهله الهضم ذات نكهة طيبة .



الشوفان

١- يصنع منه حساء بعد جرشه ، يضاف إليه الحليب والسكر كمقو .

٢- ويصنع منه شراب ملين ومدر للبول ، وذلك بغلى ٢٠ جم من الجريسن فى لتر ماء مدة ٣٠ ق .

٣- كما تحضر وجبة للاطفال مغذية من القمح والشعير والشوفان ، وذلك بغلى مقادير متساوية من هذه الثلاثة فى ١,٥ لتر ماء على نار هادئة ، حتى يصبح المغلى لترا ، ويعطى للاطفال بمقدار ١٥٠ جم يوميا .

٤- يستعمل مغلى القش المحلى بالسكر دواء ضد الأرق ومهدىء للسعال ، والسعال الديكى ، والتهابات الكبد والمرارة والمغص الكلوى ويسكن فوبات الحصاة البولية .

٥- ويمكن لمرضى الروماتيزم والاضطرابات البولية الاستحمام بماء عشب الشوفان فى ماء مغل .

٦- تعمل منه صبغة ، وذلك بنقع الشوفان العفن قبل الجفاف ، وتكون الحبوب فى الكحول فى إناء محكم السد من ٣ - ٤ أسابيع ثم يصفى ويؤخذ من هذه الصبغة ١٠ - ٢٠ نقطة ، فى قليل من الماء الساخن ٣ مرات فى اليوم ، وذلك كمقو للنقهى أو المجهدين وكمنبه وملطف للحاسة الجنسية .

الشيح

يستعمل بخوراً لطرد الهوام والثعابين من البيت ، ويستخدم فى طرد الديدان ، ويذهب أوجاع الظهر والورك شربا ودهنا بدهن ، ولكنه يصدع ويضر العصب ويصلحه تناول الترمس والمصطكى .

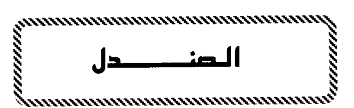
الصفصاف

١- يستعمل مغلى القشور كغرغرة لعلاج التهاب اللثة واللوزتين .

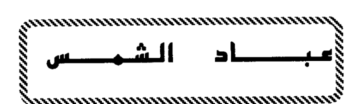
٢- يشرب المغلي أيضا لعلاج الروماتيزم ، ونزيف المعدة والامعاء، والتهابات المثانة .

تجهيز المغلى :

ينقع ١٠ جرامات لكل فنجان من الماء بضع ساعات ، يغلى بعدها المنقوع ، ثم يصفى ويشرب فنجان صباحاً وأخر مساء .



١- يفيد فى حرارة المعدة والكبد شربا ، ويقوي المعدة ، ويمنع فساد الاطعمة ، ويسكن الصداع ، ويسكن النقرس ، ويمنع النزلات عن العين



١- تستعمل بذوره كعلاج للملاريا ، وكمدر و قاشع للبلغم ، ولبه غنى بالبروتينات والمعادن والڤيتامينات ، وهذا ما يجعلها مفيدة في تخفيف كلوسترول الدم ، ومنع تصلب الشرايين .



وأكل البذور باستمرار يسبب سلامة اللثة وقوة الأسنان ، لاحتواء البذور على الفوسفات والكالسيوم ، وكميات قليلة من الفلورين الذى يمنع التسوس ، ويفيد فى حالات العشى الليلى .

عرق السوس

وصفه الانطاكى فى تذكرته فقال :

يجلو البياض كحلا ، وينفع سائر أمراض الصدر والسعال بكل أنواعه ، ويخرج البلغم مطلقا ، وينفع من أوجاع الكبد والطحال وحرقان البول راللهيب ، ويدر الطمث ، ويصلح البواسير ، وينقى كل العضلات .

ويعالج السعال الجاف والربو ، ويحارب البطن وعصارته .منقع مع الجروح ، ويلين قصبة الرئة وينقيها ، وينفع الرئة والحلق والتهاب المعدة .

ولعلاج الإسهال :

يسحق ٤٠ جم من عرق السوس + ٤٠ جم من زهرالكبريت + ٤٠ جم من الشمر + ٦٠ جم من السنامكى + ٢٠٠ جم من سكر النبات ، يمزج الجميع ويسف ملعقة واحدة مساء كل يوم ، فيلين الامعاء . وملعقتان صغيرتان مساء كل يوم لإسهال المعدة .

قنطريون

١- ينقى الجرحات الطرية ، ويختم الجرورح والقروح العتيقة ، ويابسه يقع فى المراهم فيدمل النواصير ، والقروح العميقة ، والجراحات الرديئة وقد يملأ الناصور قنطريونا ، ويشد فيصلح . عصارته مع العسل نافعة للبياض العارض من اندمال القرحة في العين .

ويسقى منه وزن درهمين فى الشراب لذات الجنب البارد ، ونفث الدم . ينفع مع سداد الكبد وصلابة الطحال ويقتل الديدان ويدر البول ، ويسقى منه وزن درهمين للمغص وأوجاع الرحم ، ويفيد المرأة التى طال زواجها ولم تلذ . مغليه أومنقوعة يفيد في حالات الأمراض الجلدية ، وكذلك لبعض أمراض تساقط الشعر ، ويضفى على البشرة إذا غسلت به نقاءً .

طريقة عمل المنقوع :

ملعقة صغيرة لكل فنجان ماء بارد ، ويصفى بعد ٦ – ٨ ساعات ليشرب طيلة اليوم باردا بجرعات متعدده ، ويفضل استعمال المسحوق ؛ لأن المنقوع مر المذاق ، وذلك بمزج جرامين منه بقليل من العسل .

عرق المسهل

من المواد المفيده : المواد الخلاصية الشبيهة بالتانين ، تذوب فى الماء ، ولا يستعمل إلا مغلياً .. ويحتوى أيضاً على نسبة جيدة من الكبريت ، والنشا ، وأكسالات الكالسيوم ، ومواد راتنجية ، وأملاح الرومسين .

(١) يستعمل مغلى الجذور كمقوٍ للقناة الهضمية ، وفاتح للشهية ، ومدر للبول . ومعرق .

(٢) كما يفيد فى علاج الأمراض الجلدية ، حيث يستعمل المغلى فى علاج القوباء ، والجرب ، عن طريق الفم لمدة طويلة .

(٣) ويستعمل كذلك فى علاج أمراض الكبـــد .



عـــنب

ذكر العنب فى القرآن الكريم فى أكثر من موضوع . . ففى سورة النحل يقول الحق سبحانه : (**ينبت لكم به الزرع والزيتون والنخيل والأعناب ومن كل الثمرات**) . . وفى آية أخرى من نفس السورة يقول عز وجل : (**ومن ثمرات النخيل والأعناب تتخذون منه سكَراً ورزقاً حسناً**) .

والعنب من أفضل الفواكه وأكثرها منافع . . وهو يؤكل رطباً ويابساً ، وأخضر ويافعاً . . وهو فاكهة مع الفواكه ، وقوت مع الأقوات ، وأدم مع الإدام ، ودواء مع الأدوية ، وشراب مع الأشربة ، وهو أحد الفواكه الثلاثة التى هى ملوك الفواكه : هو ، والرطب ، التين .

(قال عنه الانطاكى)

وقد أطال أطباء العرب الأوئل فى ذكر فوائد العنب الطبية ، ومما قالوه : أنه أجود الفواكه غذاء . . يسمن ويصلح هزال الكلى ، ويصفى الدم ، ويعدل الأمزجة ، وينفع من السوداء والاحتراق ، وقشره يولد الأخلاط الغليظة ، وكذا بذره . وقالوا : ولا ينبغى أن يؤكل فوق الطعام ، وهو مرطب منظف للقناة الهضمية ، نافع للأمراض الالتهابية ، وسدد الكلى والطحال ، والأمراض المعدية والعصبية ، والتهاب الأمعاء ، والإمساك .

من فوائده :

(١) ثبت أن العنب من الفواكه النافعة لأمراض الصدر ، فيعمل من عصيره مشروب ذو تأثير كبير ضد السعال وآفات الرئة .

(٢) وشاى أوراق العنب فيه خاصية إدرار البول والقبض . . ولذلك يوصف فى

حالات : الدوسنتاريا ، والإسهأل ، وانحباس البول ، واليرقان .

(٣) ويوصف العنب علاجاً شافياً للرمل وأمراض الكلى والإسهال .

وقد عرفت للعنب خاصية التقوية منذ القدم ، وقد أثبتت التجارب أن تناول العنب يزيد من إدرار البول ، ويقلل حموضته . . كما يخفف نسبة حمض البوليك . . وهذا الحمض – كما هو معروف – من أعدى المخلفات الغذائية على الصحة .

(٤) والعنب يفعل فى الأمعاء فعلاً مليناً ، ويقلل الاختمارات فيها . . ويزيد فى خاصية الجسم لاختزان المواد الدهنية ، وتنبيه وظائف الكبد ، فيزيد من إدرار الصفراء

(٥) والعنب يساعد الجسم على اختزان المواد الآزوتية والدهنية ، فتزيد بذلك مقاومة الجسم للضعف . . وتزيد كذلك مقاومته للأمراض .

(٦) يحتوى العنب على أهم العناصر الغذائية : كالمواد السكرية وتبلغ قيمتها ١٥ ٪ ، منها حوالى ٧٪ جلوكوز (سكر أحادى) ، ونسبته تزداد كلما نضجت الثمار ، وهو أبسط المواد السكرية تركيباً ، وأسهلها امتصاصاً وتمثيلاً فى الجسم .

كذلك يحتوى العنب على مواد بروتينية (٥ . ١٪) ومواد دهنية (٥ . ١٪) وكميات ضئيلة من الأحماض العضوية أهمها : حمض الليمون ، وحمض الطرطير . . بالإضافة إلى أملاح البوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور . . وكميات من فيتامينات (١) ، (ب) ، (ج) ، كذلك فإن عصير العنب من المواد الغذائية الهامة والازمة لجميع الأعمار .

(٧) وكثير من الأطباء اعتمدوا فى علاج حالات مرضية كثيرة على العنب ،

ونصحوا بتناول ٢٠٠ جرام من العصير على الريق صباحاً ، ومثلها بعد خمس ساعات كل يوم خلال موسم العنب ، فإن ذلك يحفظ الجسم من كثير من العلل والآفات .

العنب يقلل من الإصابة بالسرطان :

يقول أحد المهتمين بالعلاج الطبيعى : إن مما لفت نظرى فى الإحصاءات الخاصة بمرض السرطان ، أن المرض يكاد يكون معدوماً فى البلدان التى يكثر فيها العنب . ويعد عنصراً أساسياً من عناصر غذاء السكان ، وقد بدأت تجاربى مع لفيف من المعنيين بهذه البحوث فى استعمال العنب كعلاج للسرطان ، فوجدت المريض يتخلص من آلامه خلال بضعة أيام ، ولا يعود يحتاج إلى عقاقير مهدئة أو منومة . . وفى الحالات القابلة للشفاء كان المريض يتقدم ببطء نحو الشفاء بفضل ما للعنب من أثر فعال فى تنقية الدم وإزالة الإضطراب المفاجىء فى نمو أنسجة الجسم .

ويقول الطبيب العالمى (جان فالنيه Jean Valnet) وهو من رواد الطب الطبيعى : العنب هاضم جداً ، منشط للعضلات والأعصاب ، مجدد للخلايا ، طارد للسموم ، مرطب ، مطهر ، مفرغ للصفراء ، وهو ينفع فى : فقر الدم ، وزيادة الوزن ، والإرهاق ، ودور النقاهة ، ونقص الغذاء ، والهزال ، وضعف الأعصاب والعظام ، واضطرابات الكبد والطحال ، والحصى ، والتسمم ، والعاهات الجلدية ، والتهاب الأمعاء وهو نافع أيضا للعناية بالوجه .

طريقة تحضيره

(١) يشرب (٧٠٠-١٤٠٠) جرام من عصير العنب يومياً لإدرار وتطهير المعدة وتخفيف حمض البولبك ، والتخلص من الإمساك ، وبعض حالات التسمم ، وكذا فى حالات البواسير وإذابة الحصى .

(٢) للتخلص من السموم يشرب ثلاث أكواب من العصير يومياً بعد تناول الطعام بوقت طويل .

(٣) الزبيب المجرد من البذور فيه خواص العنب الطازج وهو منشط جداً ومقوٍ وفيه الخصائص اللازمة لتسكين الآلام ، وشفاء أمراض الصدر ، أمراض المسالك البولية ، والكبد ، والقصبة الهوائية .

(٤) يستعمل عصير العنب لغسل الوجه وترطيبه وذلك بمسح الوجه باستخدام قطعه من القطن بعد غمسها فى العصير ، يترك الوجه مبللاً بالعصير لمدة عشر دقائق حتى يجف .. ثم يُغسل بماء فاتر مع قليل من بيكربونات الصوديوم .

عنب الدب

مواد طبية فعالة منها : (فينول جلوكوزيد Phenolglykosid) . . بالإضافة إلى مواد قابضة مدرة للبول ومطهر للمسالك البولية .

وقد ذكر الدكتور رويحة استعمالات عنب الدب ، وقصرها على الاستعمالات الداخلية كما يلى :

* فى التهابات حوض الكلى والمثانة المزمنة ، والتى يكون فيها البول قلوياً متقيحاً له رائحة الأمونيا ، وفى انحباس البول الناتج عن تضخم البروستاتا عند الذكور ، أو الذى يحدث أحياناً بعد الولادة ، أو عمليات فتح البطن ، وفى حالات المغص الكلوى الناتج عن الرمل أو الحصاة الصغيرة ، وفى سلس البول ، وخروج المنى قبل القبول أو بعده ، والتهابات الأمعاء المزمنة والمصحوبة بإسهال . .

طريقة تحضيره :

يحضر من ورق عنب الدب مغلى ، حيث ينقع ملء ملعقة كبيرة من الأوراق الجافة فى فنجان كبير من الماء البارد لمدة بضع ساعات ، ثم غليها لمدة عشر دقائق . . يصفى بعدها المغلى ويشرب ساخناً وبدون سكر ، والأفضل فى المساء . . أو يشرب منه أثناء النهار مقدار ثلاثة فناجين . . ويمكن تحسين طعمه غير المقبول بإضافة بضع أوراق من ورق النعناع إلى المغلى فى آخر مدة الغلى لمدة دقيقة واحدة أو دقيقتين . .

ومغلى أوراق عنب الدب يكسب البول لوناً غامقاً ، يتحول تدريجياً إلى لون زيت الزيتون ، إلى أن يصبح بعد ذلك طبيعياً عديم اللون ، وهو الدليل للتوقف عن استعمال العلاج تماماً .

ولا يجوز استعمال ورق عنب الدب طيلة فترة الحمل ، لأن ذلك قد يؤدى إلى الإجهاض .

* وبعض الأشخاص لا يروقهم استعمال المغلى بهذا الوصف لسوء طعمه أو لما يسببه لهم من الغثيان . . فلهؤلاء ينصح بعمل المغلى بإضافة مقدار جرام واحد من بذور الكتان إلى الأوراق وغليها . . أو إضافة مقدار مساوٍ من زهر البابونج فى الدقائق الأخيرة من مدة الغلى .

عــــنبر

هو تجمد مرضى فى قوام الشمع ، يتكون فى أمعاء حيوان بحرى . . توجد تلك المادة منه فى المعى الأعور غالباً فى وسط سائل أصفر نارنجى أو أحمر مع بعض بقايا فكوك حيوانية بحرية صغيرة . . وما ذكر عنه غير ذلك فباطل .
غالباً ما يوجد العنبر سابحاً على البحر قرب شواطىء الهند ، والصين ، واليابان ، وإفريقيا ، والبرازيل .

وعند خروج هذه المادة من بطن الحيوان تكون رخوة . . أما من الناحية الكيميائية : فهى مركب من : ٨٥٪ من العنبرين ، ٢.٥ ٪ مادة بلسمية ، وفيه أيضاً مادة تذوب فى الماء ومخلوطة بالحمض الجاوى .

استعمال العنبر فى الدواء :

ظل الأطباء مدة طويلة يعتبرونه مقوياً للأعضاء ، ومثيراً للقوة الجنسية ، ومطيلاً للحياة ، وكانوا يرون أن له فعلاً خاصاً على القلب والمجموع العصبى ، وقد ثبت أن جزءاً صغيراً منه يواتر النبض ، وقوة الوظائف المخية والعضلية ، ويحدث تفريحاً . . وهذه الوصفات تستدعى دقة الطبيب الذى يأمر به ، فإنها تشعر بتنبيه شديد لايكون محمود العاقبة على متعاطيه وقد استعمله بعض الأطباء بنجاح فى علاج سوء الهضم العصبى والنزلات المزمنة .

والعنبر مضاد للعفونة . . ولكن بطل استخدامه الآن من الوجهة العلاجية ، لما تنشأ عنه من مضار على المخ والجهاز العصبى ، وقصر استعماله فقط على التعطير .

ولأنه ينعش القوى ، ويعيد ما أذهبه الدواء والإفراط فى الشهوات ، فقد صنعت منه معاجين ومربات تباع على أنها مقويات ، وهى فى الحقيقة لها خطر شديد ، يندفع إلى تعاطيها الذين فقدوا قواهم الحيوية بالإفراط فى دور الشبيبة ، فتحدث لهم تهيجات وقتية ثم ويبقى أثرها السىء فى جهازهم العصبى ، وربما أدى بهم استعمال تلك المقويات إلى أمراض خطيرة تودى بحياتهم فى دقائق معدودة .

العنبر السائل :

وهو عصارة بلسمية سائلة تسمى (الميعة السائلة) ، ويستخرج هذا البلسم من نبات ينمو فى البلاد المحيطة بالبحر الأبيض المتوسط ، وفى أمريكا

الشمالية . . وقد نجحت زراعته فى بعض البلاد العربية وبلاد الحبشة .

يستخرج البلسم من النبات بعمل شقوق فى الجذع ، فتخرج منها العصارة . . والميعة فى قوام العسل إذا كانت جيدة نقية وتسمى بالعنبر السائل الأبيض . وقد تكون سنجابيه سمراء معتمة ذات رائحة زكية كرائحة حمض الجاوى ، وهذه الرائحة قابلة للانتشار ، وطعمها مر حارّ عطرى .

ومن المواد الفعالة فى العنبر السائل : الزيوت الطيارة ، والراتنج ، وحمض سيناميك واسطيرول .

* يستعمل العنبر الصادق ، كمنبه للأغشية المخاطية ، ويفيد فى علاج النزلات الصدرية المزمنة ، ومقوٍ للمعدة ، ومعرّق .

* ويستعمل من الظاهر على هيئة مراهم توضع على الجروح .

* وذكر أطباء العرب أن الميعة السائلة حارة طيبة الرائحة ، تفيد فى علاج السعال والزكام ، وتستخدم كطارد للبلغم.

عـــناب

وصفه داود الأنطاكى فى التذكرة فقال : (شجر معروف يقارب الزيتون فى الارتفاع والتشعب ، لكنه شائك جداً ، وورقة مزغب من أحد وجهيه ، ويثمر العناب المعروف . . وأجوده الناضج اللّحيم الأحمر الحلو ، ينفع من : خشونة الحلق ، والصدر ، والسعال ، واللهيب ، العطش ، وغلبة الدم وفساد مزاج الكبد والكلى والمثانة وأورام المعدة ، وأمراض السفل كلها والمقعدة . . وورقة إن دقّ ونثر على القروح الساعية والحمرة والنملة والأواكل بعد الطلى بالعسل أبرأها

وإن طبخ حتى ينضج وشرب من مائه نصف رطل أبرأ من الحكة) .

إلا أن ابن سينا أيد (جالينوس) فى قوله : ما وجدت له أثراً لا فى الصحة ولا فى المرض ، لكن وجدته عسر الهضم قليل الغذاء .

من فوائده :

وصف العناب بأنه من الفوكه المفيدة جداً لأمراض الحلق ، ومسكن ومهدىء ، ومكافح للسعال ، ونافع للصدر . . وفوائد تماثل فوائد البلح والتين فى بعض الوجوه . كما تصنع منه منقوعات للنزلات الصدرية ، ومطبوخات مرخية مدرة للبول ومسهلة ، وعصارته تلطف حموضة الدم ، وينفع فى الربو ووضع المثانة والكليتين .

طريقة تحضيره :

ويجهز مغلى العناب بأن يغلى ٥٠ جراماً من الثمار فى لتر من الماء ، ثم يصفى المغلى ويشرب بعد الأكل ثلاث مرات يومياً ولمدة عشرة أيام .

عاقول . . شوك الجمال

وهو عشب معروف فى مصر كثير الشوك . . قال عنه داود الأنطاكى (سائر أجزاء نباته تبرىء البواسير شرباً وبخوراً وطلاء ولو برماده) وقد يسمى أيضاً (اللحلاح) . . وذكر أنه إذا غلى وصفى أفاد شربه فائده كبيرة فى إزالة الحامض البولى وإدرار البول . . وهو مسهل ، ومطهر للجهاز الهضمى . . كما أن صبغته من أنجح الأدوية فى علاج ورم المفاصل .

فجـــل

قال عنه داود الأنطاكى ينقى الأخلاط اللزجة بالماء والعسل ، وينقى الصدر والمعدة ، وفوق الطعام يهضم ويخرج الرياح مع تليين لطيف ، وماؤه يفتح السدد ، وعصارة أغصانه تفتت الحصى بالسكنجبين (شراب من الخل والعسل) وكذا أصله – جذوره – إذا حصدت الواحدة أربعة درهم بذر سلجم (لفت) وشوى فى العجين وأكل بالعسل ، وسف بذره ينعظ ويزيد فى الباه ، ويصلح برد الكبد ، وفساد الاستمراء شربًا ، ويزيل البهق طلاء . . أكل الفجل يحسن الألوان ، وينبت الشعر المتناثر وكذا طلاؤه فى داء الثعلب ، وإن قور وطبخ فى دهن الورد أزال الصمم قطوراً ، وكذا دهن بذره . . ويحلل أوجاع المفاصل وعرق النساء والنقرس ، ودخله فى تخفيف الاستسقاء عظيم) وقال ابن سينا فى القانون : (إذا ضمد به مع العسل قلع القروح الخبيثة والقروح اللينة ، وبذره مع الخل ينفع من القوباء ، والمطبوخ منه صالح للسعال العتيق والكيموس الغليظ المتولد فى الصدر ، وإن طبخ بسكنجبين ثم تغرغر به نفع من الخناق ، وفيه مع ذلك مضرة بالخلق ، وهو يزيد فى اللبن) .

من فوائده :

(١) أفاد الطب الحديث أن الفجل مضاد للرشح ، مطهر عام ، يقوى العظام ، ويدر البول ،عصيره على الريق ضد الأحماض الصفراوية ، ونوبات الكبد ، والرمال ، وبعد الطعام يعين على الهضم ، وعلل الصدر ، وينفع ضد السعال الديكى وتخمرات الأمعاء .

(٢) ونظراً لا حتوائه على فيتامينات (ا) ، (ج) وأملاح : الكالسيوم ، والحديد ، واليود ، والكبريت ، والمنجنيز ، فإنه مفيد للجلد وحالات فقر الدم . .
ألا أنه ثقيل على المعدة الضعيفة لاحتوائه على زيت طيار حريف فى قشرته ، ولذلك فهو يمنع عن المصابين بضعف فى جهازهم الهضمى ، وكذا مرضى الكبد .

فـــراولة

وتعرف فى الشام بإسم : (الفريز أو الشليك) وتسمى أيضاً : توت الأرض .

من فوائدها :

(١) وهى من فاكهة ذات قيمة غذائية ودوائية عالية . . فهى سهلة الهضم ، توافق حتى المعد الضعيفة ، وهى غنية بأملاح : الكالسيوم ، والحديد ، والمواد السكرية . . كما تحتوى أيضاً على فيتامينات (ب) ، (ح) ، (هـ) ، (ك) .
(٢) وعصير الفروالة قلوى مدر للبول ، ينشط المعدة ، يساعد على الهضم ، وهو ملين مغذٍ ،مقوٍ ، يساعد على بناء الأنسجة ، منظف للدم ، مضاد للسموم ، ملين ، منظم لافرازات المرارة ، يستعمل ضد النزيف .
وينصح بتناول الفراولة لكل الأشخاص باستثناء ذوى الحساسية المفروطة ، حيث يظهر على أجسامهم طفح جلدى بعد تناول الفروالة ، ويمكن التأكد من الخلو من الحساسية بتناول حبة واحدة من الفروالة قبل الطعام ، فإن لم يظهر طفح جلدى بعد ذلك فلا خوف من تناول الفراولة .
(٣) والفراولة مفيدة جداً فى علاج المفاصل والكبد والمرارة والكلى . . كما أنها مفيدة جداً للأطفال ، والشيوخ ، والنقهاء ، والمصابين بعسر الهضم ، أمراض

المثانة ، وهياج الأعصاب ، والالتهابات الداخلية .

(٤) وفى كل هذه الحالات يؤكل من الفراولة (٢٥٠ - ٥٠٠) جرام فى اليوم .

(٥)كما أن مغلى أوراق وجذور الفراولة يستعمل فى علاج الإسهال ، ونقص إفراز المرارة ، وأمراض الكبد ، وأمراض المثانة والكلى .

طريقة تحضيرها :

* لتجميل بشرة الوجه ، تهرس حبات الفراولة ويدهن بها الوجه قبل النوم ، ويترك حتى الصباح . . فيغسل بماء البقدونس الأفرانجى . . وهذا يساعد على تنشيط الجلد ، وإزالة التجاعيد .

* يصفى عصير خمس حبات من ثمار الفراولة فى قطعة قماش ناعمة مع بياض بيضة ، ويضاف إليه خمس نقط من ماء الورد وعشر نقط من صبغة صمغ جاوة . . تمزج هذه الأشياء كلها وتفرش على كمادة من القطن ، ثم توضع على الوجه لمدة ساعة ، ترفع بعد ذلك ، ويغسل الوجه بماء فاتر يحتوى على بيكربونات الصوديوم بنسبة ١٥ جراماً لكل لتر .

* يساعد عصير الفراولة على إزالة صفرة الأسنان والرسوبات التى تتراكم عليها .

فســتق

* يتركب الفستق من ٧.٩٣٪ ماء ، ٢٢.٧٨٪ مواد بروتينية ، ٤٥.٧٢٪ زيوت ، ٣.٥ ٪ نشا ، ٢.٩٩ ألياف . . وهو غنى بفيتامين (ب) ، وأملاح الفوسفور والنحاس والحديد والكالسيوم . .

من فوائده :

* يستخدم الفستق غذاء لتقوية الأعصاب والدم ، ويوصف للذين يقومون بأعمال ذهنية وعضلية .

* زيت الفستق كثير التغذية غالى الثمن .

فليّة .. فودنج

* نبات عطرى معروف مثل النعناع ، له رائحة قوية ، طعمه لاذع .. وصف بأنه مُنبِّه للأعصاب ، مدر للطمث ، يستخرج منه ماء الفليه ، وهـو مسكن للمغص

طريقة تحضيره :

* ويصنع من الفليَّة مشروب كالشاى - يشرب بدون سكر - لينعش الهضم ، ويفيد فى الأمراض الصدرية ، وآلام الطمث ، وحالات المغص.

فاصوليا

تستخدم الفاصوليا فى الغذاء إما خضراء ، وإما يابسة فالفاصوليا الخضراء تحتوى على فيتامينات (أ) ، (ب) ، (ج) ، وبها كميات لابأس بها من أملاح : الكالسيوم ، والفوسفور ، كما أنها غنية بالمادة الخضراء (الياخضور - الكلوروفيل) .

أما اليابسة : فتحتوى على البروتين ، والفوسفور ، والبوتاسيوم ، والجديد ،

والكالسيوم ، وفيتامينات (ب٢ ، ح٢).

أما من الناحية الطبية ، فقد وجد عروق الفاصوليا الخضراء مادة تسمى (اينوزيت Inosite) وهى مادة مقوية للقلب ، ولذلك أقرّ بعض الأطباء منقوع العروق الطازجة فى الكحول لتنشيط القلب وتقويته ، ويؤخذ منه (٧٠ - ١٢٠) نقطة أربع مرات فى اليوم .

من فوائدها :

(١) كما وصفت الفاصوليا الخضراء بأنها غذاء جيد يعمل على تجديد كريات الدم البيضاء ، يناسب مرضى القلب والمصابين بالضغط وسوء الهضم .. بشرط أن تكون طازجة ، وهى مهدئة للأعصاب ، مدرة للبول ، مقوية للكبد والبنكرياس ، تعطى فى حالات النقاهة ، وبطء النمو ، والإعياء ، والرمال البولية ، والزلال ، والسكر ، ونقص المواد الحيوية فى الجسم .. ويشرب عصير عروق الفاصوليا بمقدار نصف قدح فى اليوم .

أما الفاصوليا اليابسة : فهى مغذية جداً ، لأنها غنية بالكربوهيدرات ويستحسن أن تؤكل بقشرها ، لأنها تحتوى على خمائر مفيدة .. وهى سهلة الهضم إذا أضيف إليها شيء من البقدونس أو الثوم أو السعتر أو غيرها من الخضروات .

(٢) كما توصف الفاصوليا اليابسة للرياضيين ، وذوى الأعمال الشاقة ، والمراهقين ، وتمنع عن المصابين بالسمنة ، والمغص المعدى ، وعسر الهضم ، وأمراض الكبد ، والأطفال الصغار لصعوبة هضمها ، وكذا النساء الحاملات.

(٣) تطبخ الفاصوليا وتهرس وتستعمل كمادات للحروق والتهابات الجلد والقوباء.

فـــــول

وهو معروف منذ القديم ، ونسجت حوله أساطير كثيرة عجيبة ، حتى كان العلاَّمة (فيثاغورث) لا يأكله لزعمه أنه مأوى أرواح الموتى .

ومن الناحية الغذائية ، فلا يخفى ماله من قيمة غذائية كبيرة كغيره من البقول

مـن فوائـده :

وجد أن فى زهور الفول فوائد لإدارار البول ، وتنشيط الهضم ، والتخلص من الرمال ، وتهدئة آلام الكليتين ، ووقف القىء .

وذلك بنقع (٥٠ - ٦٠) زهرة فى قدحين من الماء الساخن لدرجة الغليان ، وشرب النقيع بعد أن يبرد عدة مرات فى اليوم.

(١) كما أن لب الفول الأخضر إذا غلى وشرب يفيد المصابين بالرمل والحصى والتهاب الصفراء ، والكيليتين ، والمثانة .

(٢) وينصح الأطباء ذوى المعد الضعيفة والمصابين بعسر الهضم بالامتناع عن تناول الفول .

فـــول الصويا

وبالإضافة إلى أهميته الغذائية ، فهو أيضاً دواء :

من فوائده :

(١) فقد وصف فول الصويا بأنه غذاء كامل سهل الهضم ، يساعد على بناء

العضلات والعظام ، يستخرج من حبوبه زيت ذو قيمة غذائية عظيمة ، ويمكن أن يقال إنه أغذى الزيوت كلها .

(٢) وقد أثبتت التجارب أن هذا الزيت يعمل على خفض نسبة الكولسترول فى الدم ، وفى إيضاليا أجرى العلماء تجارب فى هذا الصدد . . فقدموا لفريق من المرضى طعاماً مجهزا بالدهن والبرتين الحيوانى ، فأدى ذلك إلى ارتفارع نسبة الكولسترول فى دمهم . . بينما قدموا لفريق آخر طعاماً جهز بزيت فول الصويا ، فهبط الكولسترول فى دمهم خلال ثلاثة أسابيع من المعالجة .

هذا ، ويستخرج من فول الصويا مستحلب خاص أكثر فائدة من الحليب ويصنع منه نوع من الجبن غنى بالدهن والفوسفور ، وهو نافع للأطفال ، والناقهين ، ومرضى البول السكرى

قــرطم

أصل هذا النبات من الهند ، ويستنبت كثيراً لأجل العصفر الذى يؤخذ من زهره ، فتجفف الأزهار وتباع باسم العصفر ، ولا تستعمل إلا فى الصبغ .

من فوائده :

(١) وأزهار القرطم علاج لليرقان كما قرر الأطباء ، ويظن أيضاً أنها مسهلة بمقدار درهم واحد . . ويجب لذلك أن تختار الأزهار الجيدة الجديد .

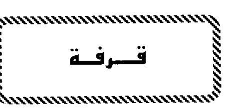
(٢) وحبوب القرطم أغلظ وأقصر من حبوب القمح ، وربما كانت مثلها ، وهى تستعمل لتغذية الطيور ، ويستخرج منها زيت يسمى زيت القرطم ، يستعمله أطباء الهند دواء من الظاهر لعلاج الأورام الروماتيزمية ، والأطراف المشلولة .

. ويستعمل كذلك مدراً للطمث ، وفى أوجاع البطن ، والأمراض الناشئة من انقطاع النفاس .

طريقة تحضيره :

* وتستعمل الحبوب فى أوربا كمسهل بمقدار درهمين مستحلباً فى أربع أوقيات من الماء .

* وقال أطباء العرب : إذا قشر القرطم أخرج الأخلاط المحترقة والبلغم ، حلل السعال والربو ، وفتح السدد . . وهو يضر المعدة ، ويصلحة الأنسيون ، ويشرب إلى عشرة دراهم .



قــرفــة

هى قشور نباتية حلوة الطعم ، حريفة المذاق ، لها رائحة عطرية جميلة .

من فوائدها :

أنها مسخنة ، مدرة للبول ، ملينة ، تجلو البصر ، تقلع البثور والكلف من الوجه وإذا خلطت بالعسل تنفع من السعال المزمن والزلات ، ووجع الجنب والكلى ، وعسر البول ، وتحلل البلغم ، وتحسن الذهن ، وتلطف الأغذية الغليظة ، وتساعد على الهضم ، وتفيد فى علاج الربو والزكام ، وتفرح القلب ، وتنقى الصدر ، وتفتح سدد الكبد ، وتقوى المعدة ، وتفيد فى علاج أمراض الرحم مع صفار البيض



قـرنبيط

ويسمى أيضاً : قنبيط ، وزهرة .

من فوائده :

قال عنه أطباء العرب : انه يقتل الدود ، ويفخر الأورام ، ويلحم الجروح ، وينقى السدد ، والطحال ، الكبد ، والحصى ، ورماده يذهب القلاع والحفر . . وبالعسل يزيد البحة ، وسائر الآثار طلاء ، ويسهل اللزوجات شرباً ، وماؤه يعيد الصوت بعد انقطاعه ، وكذا إن عقد بالسكر واستعمل . . والبرى منه يمنع السموم .

* يقول علماء التغذية : إن القرنبيط من أكثر الخضروات احتواء على المادة الفوسفورية . . فهو لذلك مقو للبنية ، لان الفوسفور من أخص مركباتها . .

* وذكر بعض العلماء أنه من الخضروات التى تحلل حمض البوليك ، وننصح بأكله لهذا السبب .

إلا أنه ثقيل على المعدة خاصة المصنوع منه بالبيض والمقلى . . لذا ينصح ضعاف المعدة بعدم تناوله .

قـرنفـل

ويعرف فى البلاد العربية باسم (مسمار) . . هو شجر صغير الحجم ، دائم الخضرة ، يعضى مجموعة كبيرة من الأزهار القرمزية اللون . . وتتسم

البراعم الزهرية بالخضرة أو الحمرة قبل الجفاف ، تتحول إلى بنية سهلة الكسر تشبه شكل المسمار .

من فوائده :

أنه إذا استعمل خمس قمحات أو ست من مسحوقة مختلطة بالسكر ، أو استعملت نقط من صبغته ، شوهد تنبه فى الجهاز الهضمى . . فإذا كانت حالة الجهاز جيدة نمت وظائفة على أحسن حال .

وإذا استعمل هذا العقار بمقدار كبير أحدث تنبهاً قوياً فى أعصاب السطح المعدى ، سرى ذلك منه إلى جميع المجموع العصبى ، فسرت فى الدم قواعد القرنفل ، فأثرت فى الأنسجة كلها ، فأثارت حركات فى الأعصاب . . ومن هنا وجد الأطباء فى هذا الجوهر خاصة التسخين وتقوية القلب والمعدة ، وإدرار الطمث ، وتسهيل الهضم .

وهو يشجع القلب بعطريته وذكاء رائحته ، ويقوى المعدة والكبد وسائر الأعصاب الباطنة ، ويعين على الهضم ، ويطرد الرياح المتولدة من فضول الطعام فى المعدة ، ويقوى اللثة ويطيب النكهة ، وينفع من زلق الأمعاء عن رطوبات باردة ، وينفع من الاستسقاء منفعة بالغة بتسخين الكبد الباردة وتقويتها .

* وبالجملة : فهو من أدوية الأعضاء الرئيسية كلها . . وقالوا : إنه يدخل فى الأكحال التى تحد البصر وتذهب الغشاوة والسيل ، ويقطع سلس البول وتقطيره إذا كان عن برودة ، ويسخن أرحام النساء ، وإذا أرادت المرأة الحبل استعملت منه عند الطهر من الحيض وزن درهم .

طريقة تحضيره :

* يوصف القرنفل بأنه طارد للحمى ، مطهر ، معقم للمعدة ، يشفى من القروح وآلام الرأس ، الصرع ، ويحمى من الأوبئة ، ويساعد على الهضم ، وينفع من السموم ، ويسكن آلام الأسنان ، ويخفف التهابات الحساسية ، وينبه القلب والمعدة ، ويدر الطمث . .

وذلك بأخذ مقدار بسيط من مسحوق مع السكر . . كما يستعمل مسحوقه أيضاً فى هبوط المعدة وضعفها ، وفى حالات الإسهال والقىء وهبوط القوى .

* ويوصف مغلى القرنفل كمطهر للجروح وتخفيف الآلام . . ويستخدم زيت القرنفل ، وينقط بها على الأسنان الموجوعة ، فيزول الألم حالاً .

قــراص

من فــوائدهـا :

تحتوى العشبة على مواد تلهب الجلد ، تدر البول ، تنقى الدم ، ومواد أخرى كثيرة . . منها مادة السكرتين (sekertin) وهى خميرة تذوب فى الماء . . كانت العشبة تستعمل سابقاً فى (الصناعة) إلا أنه ثبت بعد ذلك أنها مطهر فعال للجروح الملوثة ، وفعالة حتى فى الحالات التى لا يفيد فيها البنسيلين ومركبات السلفا . . تفيد فى تنشيط الجسم ، وضعف القلب ، وتقلل من زيادة ضغط الدم فى تصلب الشرايين ، وتهدئ الأعصاب ، وتنظم الهضم . .

طريقة تحضيرها :

(١) لوقف نزيف الأنف : تغمس قطعة من القطن فى عصارة العشبة ، يسد بها الأنف .

(٢) لتقوية الشعر : تفرك فروة الرأس يومياً بخل القرص . . ويجهز الخل : بغلى ٢٠٠ جرام من العشبة المفرومة فى مزيج مكون من : لتر من الماء ، ونصف لتر من الخل . . على أن يستمر الغلى لمدة نصف ساعة ، يصفى المغلى بعدها ، ويحفظ للاستعمال .

(٣) تؤكل الأجزاء الغضة من العشبة مع السلطة طازجة لتنقية الدم ، وتجديد نشاط الجسم ، ووقف النزيف الداخلى فى المعدة والأمعاء ، والبواسير ، وأمراض تصلب الشرايين ، وزيادة ضغط الدم ، واضطراب الهضم ، ويمكن أيضاً الاستغناء عن أكل الأجزاء الغضة مع السلطة بشرب عصير (١٠٠ - ١٢٥) جرام من العشبة .

(٤) يستعمل مغلى الجذور بنسبة ملعقة كبيرة من الجذور المقطعة لكل فنجانين من الماء ، على أن يستمر الغليان لمدة عشر دقائق ، لعلاج المغص الكلوى ، لما لهذا المغلى من فائدة كبيرة فى إدرار البول .

قسط شامى .. راش

من فوائدها :

يستفاد طبياً من هذه الجذور لاحتوائها على زيت طيار ، ومادة (الإنيولين Inulin) مع مواد صمغية ، وماود (الهيلينين Helenin) وهى من أقوى المطهرات .

وقد ذكر الدكتور رويحة فوائد القسط الشامى نوجز منها :

* يستعمل من الخارج لمعالجة الجرب ، وذلك بتدليك الجسم المصاب بمرهم

يتكون من : ٢٠ جراماً من مسحوق الجذور ، ١٠ جرام دهن حيوانى ، وإبقاء المرهم فوق الجسم لمدة ٢٤ ساعة ، يستحم بعدها المصاب بالماء الساخن والصابون ، وتطهر ملابسه وملاءة السرير بالغلى .

طريقة تحضيره :

يستعمل مغلى قوى التركيز من مسحوق الجذور لغسل الجروح ومنع تقيحها ، ولمداواة الطفحات الجلدية الجافة ، وذلك بتكميدها بالمغلى المصفى - بارداً أو ساخناً - ويستحسن أن يضاف إلى ذلك شرب مقدار واحد من مستحلب يحضر بغلى ٣٠ جراماً من الجذور المفرومة فى فنجان كبير من الماء وشربه أثناء النهار على دفعات متعددة . . مع ملاحظة أن زيادة كمية المستهلك طيلة النهار من هذا (الشاى) إلى أكثر من فنجان ونصف أو فنجانين تسبب الغثيان والقيء .

* أما من الداخل : فإنه يستعمل فى الإصابات الصدرية ، لأنه يحل البلغم المتجمد فى القصبة الهوائية ، ويسهل عملية التقشع ، فهو يفيد فى معالجة الالتهابات الشعبية والرئوية بجميع أنواعها بما فى ذلك السل الرئوى ، خصوصاً وأن مادته المطهرة تضعف نمو الجراثيم وتقضى عليها كلياً . . وتخفف عسر النفس ، وتحد من نوبات السعال الديكى . .

* وفى الجهاز الهضمى : يحسن الشهية للأكل ، ويسهل إفراز المرارة . . ويعتقد بعض قدماء الأطباء أن يزيل أيضاً أورام المعدة ويشفيها كما يشفى من فقر الدم - الأنيميا - ويقى الجسم من الإصابة بالأوبئة عند ظهورها .

ويفيد استعمال جذر الراش أيضاً من الداخل فى إدرار البول ، وتقوية الطمث عند النساء ، وفى مداواة الاكتئاب النفسى .

ولاستعماله من الداخل : يشرب من مغلى الجذور المفرومة مقدار (١ - ٢) فنجان كبير فى اليوم بجرعات متعددة طيلة النهار ، أو بمزج مقدار جرام واحد من مسحوقه مع مثله من عسل النحل ، لتعاطيه أثناء النهار بدفعات متعددة .

* ولمعالجة الربو يستحسن استعمال خليط مكون من أجزاء متساوية من : مسحوق الجذور ، وزهرة الربيع (كعب الثلج) ، ومسحوق بذر الأنيسون .

قسطل .. أبو فروة

يسمى أيضاً : شاه بلوط ، أى ملك الأرض . . ويعرف فى بعض بلاد الشام باسم(الكستنة)

(قال عنه الانطاكى)

(قشرة طبقتان : الأولى كالصوف ، ولذلك يسمى أبو فروة ، وتحت هذا قشر رقيق ينقشر عن حبة اسفنجية تنقسم نصفين . . يصلح شحم الكلى ، وقروح المعدة ، ويقوى غذاء جيداً ، وإن أكل مشوياً بالسكر وأخذت فوقه الأشربة المنفذة هيج تهييجاً عظيماً ، وقوى البدن ، وغزر الماء ، قيل : إن أكله يجلب الطاعون ، وإدمانه يهيج الباه ويولد الجذام . . وإن أكل فينبغى أن يكون بالسكر ودهن الفستق . . والنصارى تقول : إن شرب ورقة رطباً يمنع الشيب ، وإذا خضب به الشعر حسنه ، وبعضهم يرى أن أكله يورث الوجه حمرة لا تزول) .

من فوائده :

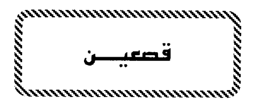
* ثمار القسطل نشوية غذائية ، تؤكل نيئة ومشوية ، تحتوى على مواد آزوتية

وسكرية ، ففيها غذاء الخبز . . والثمار غنية أيضاً بالاملاح المعدنية كالحديد ، والكالسيوم ، والفوسفور ، والمنجنيز ، والكبريت .

* لذلك ، فإن ثمار القسطل كثيرة الغذاء ، منشطة ، مقوية للعضلات والأعصاب والشرايين ، مقوية للمعدة ، تفيد فى بناء خلايا الجسم ، توصف لمنهوكى القوى الجسمية والعقلية ، وللنحفاء ، والأطفال ، والشيوخ ، والناقهين ، وللمصابين بفقر الدم ، والقروح ، البواسير . . . كما تصلح الثمار لكل الأشخاص السليمين بشرط أن تمضغ جيداً حتى يتم هضم المواد النشوية بواسطة اللعاب فلا تتأذى المعدة ، ولا يحدث المغص أو الانتفاخ .

* وعلى المصابين بأمراض عسر الهضم ، والكبد ، والسكرى ، أن يمتنعوا عن تناول القسطل

هذا وتحتوى أوراق شجرة القسطل على حامض التينين ، وحامض العفص ، وهى مفيدة فى حالات السعال الديكى .



قديماً قيل : (كيف يموت من فى بستانه نبته من قصعين) . . ويحكى أنه فى عام ١٦٣٠ حينما اجتاج الطاعون مدينة تولوز الفرنسية ، كان اللصوص الذين يسرقون جثث الموتى وأكفاتهم ، يدهنون أجسامهم بخل نقعوا فيه القصعين ، والسعتر وإكيل الجبل ، والثوم .

طريقة تحضيره :

مستحلب القصعين : قبضة من الأوراق والأزهار لكل لترين من الماء الساخن

لدرجة الغليان . . يشرب من هذا المستحلب فنجان بعد الأكل كمقو ومنشط وهاضم ، ويشرب منه قبل النوم فنجان لمكافحة الأرق ، والكآبة ، والعرق البارد المتصبب .

* مغلى قبضة ونصف فى لتر من الماء يستعمل لغسل البشرة ، وكدش مهبلى لعلاج السيلان الأبيض ، ويستخدم كذلك كحمام للقدمين واليدين لعلاج الشقوق والأمراض الجلدية بهما .

والقصعين عموماً : مقو للمعدة والأمعاء ، مفيد لعلاج القىء والإسهال ، وانحباس البول ، وكسل الرئتين ، والروماتيزم ، وداء المفاصل .

تستخدم صبغة القصعين فى تنشيط الدورة الدموية ، وذلك بأن يفرك الجسم بها . . وتجهز الصبغة :بأن تنقع قبضة من الأوراق فى ربع لتر من الكحول لمدة أسبوعين . . تصفى الصبغة بعد ذلك وتحفظ للاستعمال .



قلقـــاس

قال عنه الأنطاكى :

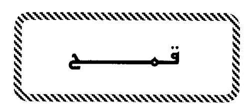
(هو نبت مشهور عريض الأوراق كثير الأغصان ، والمستعمل منه أصول كالجذور . وقد يدفن فى التراب ويطرى بالماء ليقيم زمنا طويلاً .

من فوائده :

يسمن سمناً لا يفعله غيره ، ويهيج الباه ، ويغذى جيداً ويصلح الصدر من خشونة السعال . . ومنه ذكر لا ينضجه الطبخ ، وهو الصلب المستدير القليل البياض ، إذا دق وجعل الأورام أنضجها ، وإن أحرق على القروح أدملها . .

وهو غذاء لذيذ يصلح القروح بتغذيته ، ويمنع هزال الكلى ، وهو ينفخ ويولد ريحاً غليظاً وسدداً ، ويصلحه العسل أو السكنجبين)

والقلقاس يحتوى على نسبة عالية من المواد السكرية والغروية ، وأملاح الفوسفور والكالسيوم ، وبه نسبة ضئيلة من البروتين .



ويسمى أيضاً : حنطة ، وبر . . وهو من أقدم ما عرف الإنسان من الغذاء . . ولذلك كان له منزلة سامية فى الطب القديم .

ويحتوى القمح على كثير من أملاح : البوتاسيوم ، الصوديوم ، الماغنسيوم ، الفوسفور ، الحديد ، الكالسيوم ، السيليكون ، والكبريت . . كما تحتوى على : النشا ، والسكر ، والسليلوز ، وفيتامينات (١) ، (ب) .

من فوائده :

نخالة القمح – الردة – لها أهمية عظيمة فى الغذاء والدواء . . ولذلك فإن الخبز الأسمر المشتمل على النخالة يعتبر المغذى الحقيقى والأنفع ، لأن الخبز الأبيض الخالى من النخالة يفتقد إلى معظم المواد الغذائية من فيتاميتات ومعادن . . فالكالسيوم يبنى العظام ، والسيليكون يقوى الشعر ويزيده لمعاناً ، واليود يعدل عمل الغدة الدراقية ، ويضفى على آكله السكينة والهدوء ، والبوتاسيوم والصوديوم والماغنيسيوم تكون الأنسجة والعصارات الهاضمة .

هذا ، ويوصف القمح فى حالات كثيرة كالآتى :

يستعمل مغلى النخالة كمهدىء للسعال والزكام الخفيف والحميات ، وذلك بغلى

مقدار قبضة منها فى لتر من الماء ، ثم يشرب هذا المغلى .

* يفيد مغلى النخالة مع قليل من العسل فى حالات تقرحات المعدة والإمساك ، وبدون عسل يفيد فى حالات الإسهال المزمن .

* غسل الوجه جيداً بمغلى النخالة يجمله وينقية من الكلف .

إستعمال كمادات من النخالة مع الخل يفيد فى حالات الإلتواءات المفصلية .

* لعلاج الروماتيزم يمكن عمل حمام من مغلى النخالة ، وذلك بغلى كيلو جرام من النخالة فى خمسة لتر من الماء لمدة نصف ساعة ، ثم يضاف هذا المغلى إلى ماء الحمام .

* يستخدم دقيق القمح كعلاج لتهيجات الجلد الملتهب ، وذلك بعمل عجينة توضع فوق الجلد وتربط حتى الصباح ، لتزول الالتهابات والأورام ، وتخف الأوجاع .

* إن الخبز غذاء ممتاز لا غنى عنه للإنسان ، وأول طرق الاستفادة منه هو مضغه جيداً ، كما أن الخبز الجاف أسهل هضماً . . لذا يستحسن تحميص الخبز ليسهل هضمه .

* ومن السهل الحصول على الفائدة المنشودة من نخالة القمح الثمية ، بإضافة جرام واحد من مسحوقها إلى طعام كل شخص فى كل وجبة ، وإلى الأطعمة التى توصف بصعوبة الهضم أو التى لا تعطى فائدة غذائية كبيرة .

* وهذه الكمية البسيطة - تعطى نتائج مفيدة جداً فى حالات عسر الهضم والمغص ، ويمكن تناولها للكبار والصغار على السواء ، وهى فى الوقت نفسه تعتبر تابلاً من التوابل تعطى للطعام نكهة طيبة .

* وقد ثبت علمياً أن تناول خبز القمح مع نخالته - الخبز البلدى - يقوي

الأعصاب ، والدماغ ، وأجهزة التناسل ، والدم ، والعظام ، والأسنان ، والشعر ، ويعدل وظيفة الغدة الدرقية ، وينشط العصارات الهاضمة ، ويحفظ الجسم من عدة أمراض ، ويعطية الحيوية والنشاط .

ومن أصدق ما وصفت به حبه القمح (البيضة النباتية) كما وصفها بذلك (د . فالنيه Valnet) . . لأنها تحتوى أكثر العناصر الفعالة والضروية للغذاء .

قهوة .. بن

يرجع تاريخ القهوة إلى زمن بعيد . . يحكى أن أعربياً كان يرعى غنمه ، وذات يوم لاحظ نشاطاً غير عادى على غنمه ، وظل يراقبها حتى عرف أنها تأكل من ثمار شجرة دائمة الخضرة ، وقرر أن يتناول هو الآخر من هذه الثمار . . وإذا هو يشعر بنشاط زائد وحيوية ، وبدأ الراعى فى نشر قصته مع هذه الثمار حتى شاعت فى ذلك الوقت . . ومن هنا بدأ معرفة شجرة البن .

وقد أطلق عليها (خمر الصالحين) إذ كان يشربها مجموعة من المتصوفين بقصد السهر للقراءة .

وأشجار البن دائمة الخضرة ، يبلغ ارتفاعها نحو ثلاثة أمتار ، وتقلم باستمرار للمحافظة على طول معين لها . . تزهر الشجرة لأول مرة بعد بلوغها العام الثالث أو الرابع ، أما ثمرة البن التى تحتوى بذرتين ، فهى بيضاوية الشكل ، ويكون لونها فى البداية أخضر داكناً ، وتنضج بعد حوالى ستة أشهر ، ثم تتحول إلى اللون الأصفر فالأحمر القرمزى .

تحفظ بذور البن الأخضر فى أوان كبير مغمورة فى الماء حوالى ٢٤ ساعة

حتى تتخمر وتتخلص من المواد اللزجة العالقة بها ، ثم تغسل وتجفف فى الهواء والشمس لمدة أربعة أيام ، ثم تبدأ عملية التحميص التى تساعد على إنضاج البذور وإكسابها الرائحة والنكهة المميزة ، وتتم فى اسطوانات معدنية .
وخلال هذه العملية يفقد البن معظم ما فيه من الماء ، ويتحول جزء من السكر الموجود إلى كرمل ، وتتكون فيه بعض الأحماض ، وتزداد كمية الكافيين ، وتتكون مادة جديدة هى (الكافيول) المسئولة عن رائحة البن المميزة .
ويحتوى البن على ١٠ - ١٣ ٪ مواد بروتينية ، ١٥ ٪ مواد سكرية ، (جلوكوز ، دكسترين) ، ١٠ - ١٣ ٪ مواد دهنية تتكون أساساً من حمض الأوليك وبالميتيك . . ومن أهم المواد الفعالة فى القهوة الكافيين ، والتانين وإليه يعزى التأثير القابض للقهوة .

ويختلف تأثير الكافيين الموجود فى القهوة من شخص لآخر حسب طباعه ومزاجه ، فمن الناس من يكون لدية حساسية عالية للبن ، ومنهم من لا يبدو عليه تأثير واضح .

من فوائده :

وللقهوة تأثير منبه قوى فى الجهاز العصبى المركزى ، وخاصة جزء القشرة المخية . وللقهوة تأثير منبه على القلب ، إذا تزيد الضربات زيادة بسيطة .
وتستعمل القهوة لمقاومة تأثير المخدرات كالأفيون ، حيث تكون أعراض النعاس والتأثير المهبط فى الجهاز العصبى المركزى .

* وللقهوة تأثير خفيف مدر للبول . . وتستعمل القهوة غير المحمصة كعلاج للإسهال لاحتوائها على مادة التانين . .

* وكذلك تستخدم فى علاج بعض أنواع الحمى .

ويمكن للشخص البالغ العادى أن يشرب فنجانين من القهوة يومياً دون أن يتأثر ، إلا أنه يخطر تقديمها للأطفال .

* ولذلك فإن تناول القهوة بنسبة قليلة تعتبر مفيداً ، فتناول فنجان واحد يعقبة شعور بالراحة يمتد عدة ساعات ، نظراً لتأثير الكافيين فى الجهاز العصبى .

* وقد يساعد شرب فنجان واحد من القهوة بعد الأكل على الهضم . . أما تناول القهوة بدون تناول أى طعام فغاية فى الضرر .

* والقهوة إذا أسرف فى تناولها أصبحت سماً ناقعاً للجسم ، لأنها تثير الجهاز العصبى ، تؤدى إلى : الأرق الدائم ، والتسمم المزمن ، واضطراب الجهاز الهضمى ، وتغير لون الوجه .

* وتمنع القهوة عن الأطفال ، وذوى الأمراض العصبية ، ومرضى القلب ، والذين يشكون من الضغط المرتفع .

كتـــــان

وهو معروف ومشهور ، يزرع كثيراً بمصر ، تستخدم البزور بعد نضجها فى العلاج لاحتوائها على الزيت المعروف ، ومادة هلامية ملينة ومسكنة للالتهابات والآلام .

قال عنه الأنطاكى :

(بذر الكتان متى دق وضرب بالشمع والماء الحار حلل الأورام ، وسكن الصداع المزمن ، وحمر الوجة وحسنه وأصلح الألوان طلاء ، وأصلح الشعر ، وإذا شرب أنضج أورام الرئة والصدر والكبد والطحال ، وهو بالعسل يزيل

الطحال ، ويدر الفضلات كلها ، ويغزر المنى ، وبالعسل والفلفل يهيج الباه عن تجربه ، وهو يظلم البصر ، وتصلحه الكزيرة ، ويضعف الهضم ويصلحة السكنجبين ، ويضر الأنثيين ويصلحه العسل . . وشربته من ثلاثة إلى عشرة ، وبدله مثله حلبة) .

وقد استخدموا مغلى البزور كحمامات وحقن لأجل التلطيف والإرخاء والتسكين للأجزاء الملتهبة أو المتقرحة . . وقد اشهر هذا المغلى فى علاج أمراض المسالك البولية ، فيستعمل لتسهيل افراز البول إذا كان هناك تهيج فى الجهاز البولى ، وفى حلات وجود بول مدمم . . كما تدخل البذور فى عمل اللبخات ، فينفع مسحوقها الجديد فى تركيب الضمادات التى توضع على الأورام الالتهابية والقروح المؤلمة ، يستعمل هذا الضماد حاراً ثخيناً ، ويجب حلق شعر العضو قبل وضعه عليه .

من فوائده :

توصف بذور الكتان فى علاج بعض الأمراض منها ما ذكره الدكتور أمين رويحة فى كتابه التداوى بالأعشاب ، نستخلص منها الآتى :

من الخارج :

*تستعمل لبخ بذر الكتان الساخنة لمعالجة وتسكين آلام التهابات المعدة ، وأسفل البطن ، والتاب الغدة النكفية ، والغدد الليمفاوية ، والدمامل ، والقروح الصلبة ، وأمراض الجلد التى القيح والقشور . . وتعمل اللبخة من مسحوق البذور ، وذلك بمزجه مع الماء الساخن حتى يصبح عجينة مرنه ، تفرد بين طبقتين من الشاش ، وتوضع فوق الموضع المراد معالجته ، وتغطى بطبقة أكبر من نسيج صوفى .

طريقة تحضيره :

(١) يستعمل مرهم زيت الكتان لمعالجة الحروق ، ويعمل المرهم بمزج زيت الكتان مع زلال البيض ، ويدهن به الحرق برفق .

من الداخل :

* تحتوى بذور الكتان على زيت ومادة هلامية تلطف الجلد المخاطى وتسكن آلامه . . ففى الجهاز التنفسى تزيل آلام السعال الجاف - خصوصاً بعد الحصبة - وتحد من شدة نوباته ، وفى الجهاز الهضمى تزيل الإمساك وخصوصاً الناتج عن تشنجات .

* وبذر الكتان يسكن أيضاً آلام القرحة المعوية ، ونوبات المغص الناتج عن وجود حصاة فى المارة أو فى الكلى ، وآلام التهابات الجهاز البولى .

(٢) وفى هذه الحالات يشرب (١-٢) فنجان من مغلى البذور فى اليوم بجرعات صغيرة . . ويجهز المغلى بغلى معلقة كبيرة من البذور فى ربع لتر من الماء لمدة ثلاث دقائق ، يترك المغلى بعد ذلك لمدة عشرة دقائق . . إلا أن المغلى لا يفيد كثيراً فى معالجة الإمساك . . ولذلك يفضل طحن مقدار (١ - ٢) ملعقة من البذور ، ويمزج المسحوق بقليل من الماء الفاتر ، ثم يشرب المزيج كله مرة واحدة . ويمكن أيضاً أخذ مقدار ملعقة صغيرة من البذور غير المطحونة فى الفم وبلعها مع جرعة من الماء فى الصباح وفى المساء . . ولتحسين طعم البذور ، يمكن مزج مقدار ملعقة كبيرة من مسحوقه مع ملعقة صغيرة من عسل النحل .

* يستعمل زيت الكتان من الداخل لعلاج نوبات مغص حصاه المرارة ،

وإنزالها إذا كانت صغيرة الحجم ، وذلك بشرب مقدار أربع ملاعق كبيرة من الزيت يومياً بجرعات صغيرة متعددة . .

* كذلك تعالج قروح الأمعاء بشرب ثلاث ملاعق من زيت الكتان مرة واحدة فى اليوم .

الكبابة الصينية

شجر ينبت كثيراً بالهند وجاوة ووسط أفريقيا ، ثمره هو المستعمل فى الطب ، والثمر حبوب حمصية الشكل ، أكبر حجماً من الفلفل الأسود ، طعمها حار فيه مرارة ، رائحتها أقوى من الفلفل ولكنها مقبولة ، تحتوى على لوزة صغيرة صلبة .

حلل الكيماويون الكبابة ، فوجدها تحتوى على : زيت طيار ، وراتنج بلسم ، وراتنج آخر ملون ، ومادة صمغية ملونة .

من فوائدها :

تعتبر الكبابة من المنبهات ، فإذا استعملت بمقدار (٦ - ١٢) قمحة أيقظت القوى الهضمية ، وزادت فى الشهية ، وأعانت على الهضم ، فهى تستعمل لهذه الخواص : مقوية للمعدة ، وطاردة للرياح ، ومحرضة لسيلان اللعاب .

ولكنها إذا استخدمت بمقدار كبير كدرهمين أو ثلاثة كدرت وظائف الهضم ، وأحدثت مغصاً وإسهالاً .

ومن خواصها أنها تستعمل فى علاج السيلان .

طريقة تحضيرها :

أحسن مستحضراتها : مسحوقها ، فيؤخذ جرامان منه ثلاث مرات فى اليوم

كـــرفس

من فوائده :

ذكر ابن سينا فى القانون : (أنه محلل للنفخ ، مفتح للسدد ، معرِّق ، والكرفس البستانى فى أضمدة أوجاع العين ، وأورام الثدى الحارة ، ينفع الكبد والطحال ، ويحرك الحشاء ، وليس بسريع الانهضام والانحدار ، وفى بذر الكرفس تغثية وتقيئة إلا أن يُغلى .. يدر البول والطمث ، ينقى الكلية والمثانة والرحم). * وقد نسب إلى النبى ﷺ حديث جاء فيه عن الكرفس : " من أكله ثم نام عليه ، نام ونكهته طبية ، وينام آمناً من وجع الأضراس والأسنان " . .

قال ابن القيم رحمه الله تعالى فى الطب النبوى :

وهذا باطل على رسول الله ﷺ

* يؤكل الكرفس طازجاً مع السلطة أو مطبوخاً مع الحساء ، أو تسلق جذوره وتستعمل أيضاً فى عمل الحساء ، وذلك يفيد فى تقوية الجسم وتنشيطه ، وبناء الخلايا ، كما أنه مدر للبول ، مطهر للدم ، مضاد للعفونة وعسر الهضم ، ينفع من أمراض الصدر والسمنة ، والأرق .

طريقة تحضيره :

* يشرب من عصير الكرفس نحو نصف قدح يومياً لمدة ١٥ - ٢٠ يوم

لمعالجة الروماتيزم ، والزكام ، وضيق النفس ، والسعال ، والبحة ، والنقرس ، والتهابات المفاصل . .

* يشرب مغلى - أو منقوع - ٣٠ جراماً من الأوراق فى لتر ماء لعلاج نوبات الإغماء . أو يشرب نحو ٢٠٠ جراماً من العصير ثلاث مرات فى اليوم .

* يستعمل الكرفس من الظاهر لعلاج الجروح ، والتهاب المفاصل ، وتشققات الجلد نتيجة البرد . . وذلك بغسل الجروح بعصير عروق الكرفس ، أو بوضع كمادات منه على الجروح والدمامل . . حيث يغلى نحو ٢٥٠ جراما من عروق الأوراق فى لتر ماء لمدة ساعة ، وتغمر الأجزاء المصابة بالتشققات فى المغلى - وهو فاتر - لمدة عشر دقائق ، مع حفظها من الهواء ، ويكرر ذلك ثلاث مرات فى اليوم .

* يستعمل الكرفس فى تجهيز غرغرة لعلاج تقرحات الفم ، وبحة الصوت ، والتهاب اللوزتين .

* هذا ، وتؤكل الجذور والأوراق نيئة أو مع السلطة ، والكرفس عموماً مثير للنشاط ، مقو جنسياً ، هاضم للطعام ، مدر للبول ،لذلك يوصف عند معالجة الكليتين والمفاصل والروماتيزم ، خافض للحرارة ، مقو للضعفاء ، مزيل للانقباض التفسى أو الكابة ، والعجز الجنسى ، يؤكل أيضاً لإزالة السمنة .

* ويصلح الكرفس لكل الأشخاص ذوى الصحة الجيدة ، ويؤكل نيئاً مفروماً ناعماً أو يعلك بالأسنان . . ويمنع عن ذوى الأمعاء الضعيفة ، والمصابين بعسر الهضم . . وينصح بتناوله للمصابين بالسمنة ، والسكرى ، والتهاب المفاصل ، والكلى .



كـركـديه

من فوائده :

(١) يحتوى الكركديه على أحماض نباتية تشبه أحماض التمر هـندى التى تفيد فى الهضم وإزالة الحموضة ، إلا أن الإكثار منه يضر ضعاف الكلى لاحتوائه على الأكسالات التى ترسب وتكون الحصوات الكلوية .

(٢) ومن خواص الكركديه أنه : مرطب ، منشط ، هاضم ، منظف ، مسهل ، مفيد لعلل الصدر والربو وضعف المعدة ، والتهاب المفاصل ، والنقرس .

كـرنب .. ملفـوف

من فوائده :

(١) يمتاز الكرنب بقدرته على تطهير وتقوية أنسجة الجسم ، مما يعمل على سرعة التئام الجروح .

(٢) يعمل على تقوية دفاعات الجسم الطبيعية .

(٣) ييسر عملية التمثيل الغذائى للمواد السكرية ، كما يوفر للخلايا مناخاً ملائماً لامتصاص الأوكسجين بطريقة طبيعية .

(٤) يزيد من الهيموجلوبين نظراً لغناه بمادة الكلورفيل .

(٥) يعتبر الكرنب من أغلى المواد الغذائية بفيتامينات (أ) ، (ب) ، (ج)

بالإضافة إلى احتوائه على فيتامينات أخرى . . كما أنه غنى بالفوسفور ، والكالسيوم ، والحديد ، والزرنيخ ، والنحاس ، واليود ، والصوديوم .

(٦) يعتبر من منخفضات نسبة السكر فى الدم مما يجعله غذاء مفيداً للغاية خاصة لمرضى السكر .

طريقة تحضيره :

أنه بالإمكان تناول عصير الكرنب كعلاج للأنيميا الناجمة عن اضطرابات الجهاز الدورى والقلب ، وأمراض الجهاز التنفسى ، وأمراض الجهاز الهضمى ، وبخاصة التقرحات والمغص والطفيليات المعوية ، وأمراض الجهاز التناسلى والبولى مثل : الحصوات ، والأملاح (ماعدا الأكسالات) ، كمدر للبول .

كـــراث

وهو معروف ، منه ما يشبه البصل الأخضر فى شكله ، ومنه ما يشبه الثوم .

وقد ورد فيه حديث نسب إلى رسول الله ﷺ جاء فيه : " من أكل الكراث ثم نام عليه ، نام آمناً من ريح البواسير ، واعتزله الملك لنتن نكهته حتى يصبح " .

. قال ابن القيم رحمه الله تعالى فى الطب النبوى : هذا حديث لا يصح عن رسول الله ﷺ ، بل هو موضوع باطل .

من فوائده :

قال (أبقراط) أبو الطب : أن الكراث يدر البول ، ويلين المعدة ، ويشفى من السل والعقم ، ويدر حليب المرضعة ، ويشفى من القولنج ، ويقطع نزيف الأنف ، ويقضى على اختناق الرحم .

ويقول ابن القيم رحمه الله : والكراث نوعان : نبطى وشامى . . فالنبطى : هو البقل الذى يوضع على المائدة ، والشامى : الذى له رؤوس . . وإذا طبخ وأكل أو شرب ماؤه نفع من البواسير الباردة ، وإن سحق بذره وعجن بقطران وبخرت به الأضراس التى فيها الدود نثرها وأخرجها ، ويسكن الوجع العارض فيها ، وإذا دخنت المقعدة ببذره خفف البواسير . . هذا كله فى الكراث النبطى

طريقة تحضيره :

(١) وصف الكراث بأنه منشط للجسم ، يساعد على بناء الأنسجة الحية ، يفيد المصابين بالربو والسعال ، والإمساك ، ولاسيما إذا فرم وأكل نيئا .

(٢) وهو يرطب الالتهابات البدنية ، ويلين الشرايين المتصلبة ، ويقوى الأعصاب ، ويفيد فى حالات الصرع ، التهاب المفاصل ، وأمراض المسالك البولية . . وهو مدر للبول ، مفيد للبدناء .

(٣) كما أن عصيره يستعمل ظاهرياً مع الحليب أو مصل الحليب كغسول للوجه لإزالة البقع والطفح الجلدى . . وعصيره مع لب القمح وسكر قليل ، يستعمل لبخات على الخراجات والدمامل لانضاجها وفتحها .

(٤) ولمعالجة حصر البول والتهاب المثانة : توضع كمادة حارة من كراث مسلوق مهروس ومغطى بزيت الزيتون على أسفل البطن .

(٥)لإزالة الأثفان من الأرجل والأيدى : تنفع أوراق الكراث فى الخل لمدة ٢٤ ساعة ، وتدهن الأجزاء المصابة بالمنقوع قبل النوم ، وفى الصباح يجرب قلع الاثفان ، ويعاد العلاج إذا لم ينجح .

(٦) مغلى أوراق الكراث ينفع مطهراً ومعقماً للجروح ، ويسرع فى شفائها .

(٧) لإزالة آلام لدغ الحشرات : يفرك المكان برأس الكراث .

كـــــــراويا

من فوائدها :

وصفت الكروايا بأنها تطرد الرياح ، تدر البول ، تسخن المعدة ، تهضم الطعام ، تنفع من ضيق النفس منفعة عظيمة . . إذا أمسكت فى الفم حتى تلين ومضغت وبلعت . . وهى أنفع للمعدة من الكمون ، وقريبة الشبه بفعل الأنيسون ، وأجودها البستانى الحديث .

* تحتوى الكراويا على زيت طيار منفث خفيف ، يفيد فى النزلات الصدرية الخفيفة ، مساعد للهضم ، طارد للغازات المعوية ، مسكن للمغص . . كما تعطى أيضاً للنساء فى الأيام الأولى للنفاس لإدرار اللبن .

طريقة تحضيرها :

ويحضر المستحلب بنسبة معلقة صغيرة من البذور لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان . . ويشرب منه ساخناً مقدار فنجان أو فنجانين فى اليوم . أما الحساء ، فيعمل بطبخ كمية من البذور مع قليل من الدقيق المحمص بالماء ، وتصفيتها بعد النضج بواسطة منخل أو قطعة من الشاش .

تضاف الكراوية إلى الأدوية لمنع المغص الناجم عن هذه الأدوية ، وبخاصة الأدوية الهاضمة والملينة .

وفى بعض دول أوربا الشمالية تؤكل جذور الكراويا ، وفى بلاد أخرى تضاف الكراويا إلى الخبز والفطائر والمربات لتساعد على الهضم .

كما تستعمل الكراويا من الظاهر لعلاج المغص المعدى خاصة عند الأطفال . .

وذلك بأن يملأ كيس صغير من القماش بالبذور ، ويوضع فوق البطن ويثبت برباط .

كما يدلك جدار البطن بزيت البذور لتسكين المغص المعوى وطرد الغازات ، ولتسكين آلام أسفل البطن (رحم ، مبيض . . الخ) يستعمل التدليك الموضعى بالزيت ، وكذا لتسكين الآلام الروماتيزمية ويعمل الزيت من كمية من زيت الكراويا مع ضعفها من زيت القطن أو الزيتون ، وجزء معادل من النبيذ الأبيض ، ويغلى المزيج إلى أن تتبخر منه كمية النبيذ ، ويدلك موضع الألم بهذا الزيت ، ويغطى بضماد صوفى .

كـزبـرة

من فوائدها :

أن ماءها مع الخل ودهن الورد ينفع من الأورام الملتهبة الظاهرة فى الجلد ، والتمضمض بمائها والدلك به ينفع من البثر فى الفم واللسان ، وعصارتها تنفيذ العين ، وتزيل روائح البصل والثوم إذا مضغت رطبة ويابسة ، وهى تقوى المعدة ، وتنفع من الإسهال ، وتمنع اللهيب والعطش ، والحكة والجرب - أكلاً وطلاءً - وماؤها بالسكر يشهى ويمنع التخم . . . والكزبرة اليابسة تقوى القلب وتمنع الخفقان ، وتحبس البخار عن الرأس خصوصاً مع السعتر والسكر ، وشرابها يمنع الهذيان والخلط من السكر .

طريقة تحضيرها :

ويفيد منقوع ٢٥ - ٣٠ جراماً منها فى لتر ماء لعلاج عسر الهضم .

لإزالة رائحة الفم : يسحق ٥٠ جراماً من الكزبرة مع ٤٠ جراماً سكر نبات . ويسف من المسحوق معلقة صغيرة بعد الأكل بساعة مع شرب قليل من الماء بعده .

كـزبـرة البئـر

وتسمى : جعدة القناة .

من فوائدها :

وقد شاع استعمال كزبرة البئر عند أطباء العرب القدماء ، وفى بلاد الهند فى علاج أمراض الصدر والنزلات البردية والزكام .

وتستعمل كزبرة البئر كطارد للبلغم .

طريقة تحضيرها :

مغلى كزبرة البئر يفيد فى علاج الربو ، كما أنه مدر للبول .

وقد نجح استعماله فى علاج بعض الأمراض الجلدية مثل الثعلبة ، حيث يدلك مكان الإصابة جيداً . .

كما يستعمل خليطاً من مغلى ورق الرمان فى غسيل الشعر ، حيث أنه مفيد لفروة الرأس .

هذا ، وتعتبر كزبرة البئر من المنبات الخفيفة ، ولذا يعمل منها منقوع لهذا الغرض بنسبة ١ : ١٠٠٠ .



كمثرى

وهى من الفواكه الممتازة ذات الأهمية الكبرى للجسم

من فوائدها :

وصفها ابن سينا فى القانون بأنها : تدمل الجراحات ، تدبغ المعدة ، تقطع العطش ، تسكن الصفراء . تعقل البطن خصوصاً المجفف منها .

وهى من الفواكه الثمينة ذات السكر الكثير ، ولكن سكرها لا يضر المصابين بمرض السكر ، لأنه سهل الهضم والتمثيل .

طريقة تحضيرها :

(١) والكمثرى تنظف المعدة والأمعاء ، غنية بالأملاح المعدنية خاصة المنجنيز .

(٢) تستعمل الكمثرى لمعالجة : ضغط الدم المرتفع خاصة فى سن اليأس ، وتصلب الشرايين ، وامراض الكلى ، وكذا لتصريف الانصبابات الناتجة عن أمراض القلب والكلى والكبد . . وذلك بتقشير نحو كيلو جرام منها ، وبشرها ، وأكلها على دفعات أثناء اليوم ، على أن لا يتناول المريض فى هذا اليوم أى سائل آخر للشراب ، وتكرر العملية مرتين أو ثلاثة فى الأسبوع .

(٣) وعموماً : فإن الكثرى مدرة للبول والصفراء ، ملينة ، مسهلة ، تعمل على بناء الخلايا ، مغذية ، مفيدة للمعدة ، مهدئة ، مرطبة .

(٤) هذا ، وأزهار الكمثرى لها خواص إدرار البول ، ومغليها يفيد فى بعض حالات اضطراب المجارى البولية ، وبخاصة حالات التهاب المثانة .

* * *

كـــمون

وهو من التوابل المشهورة . ويعرف فى بعض البلاد باسم (سُنوت) .

من فوائده :

أنه مدر للبول ، طارد للرياح ، وإذا طبخ بالزيت واحتقن به مع دقيق الشعير وافق المغص والنفخ ، يقطع سيلان الرطوبات المزمنة من الرحم ، يقطع الرعاف (النزيف) إذا قرب من الأنف وهو مسحوق وقد خلط بالخل ، صالح للكبد ، وإذا مضغ بالخل وابتلع قطع سيلان اللعاب ، وإذا شرب بالخل سكن الفواق (الزغطة) ، وهو يقتل الدود ، يصفى الوجه إذا غسل بمائه ، يفيد من تقطير البول وعسره ، طبخه مع السعتر يسكن وجع الأسنان والنزلات

(١) وصف الكمون بأنه يثير الشهية ، يكافح التشنج ، يدر الحليب ، يساعد على الهضم ، فيه أكثر مزايا الأنيسون وخواصه ، إلا أنه يهيج الأغشية المخاطية ، لذا يجب ألا يفرط الإنسان فى تناوله .

(٢) مسحوق ينفع فى بعض حالات الصمم ذروراً فى الأذن ، وتفيد ضمادات منه فى احتقان الثدى والخصية . .

طريقة تحضيره :

(١) توضع ملعقة كبيرة من الكمون فى لتر من الماء ، ويغلى على النار . . يؤخذ من المغلى نصف فنجان قبل الأكل بنصف ساعة ثلاث مرات يومياً ولمدة خمسة عشر يوماً .

(٢) لإدرار الحليب لدى المرضعات :

يمزج قليل من العسل فى جرام واحد من مسحوق الكمون ، ويعطى للمرضعات .

كندر .. لبان دكر

ويسمى أيضاً (بست) . . واللبان كلمة معربة أصلها (البانو) وهى يونانية الأصل . . أما الكندر فهى كلمة فارسية .

من فوائده :

(١) وقد يستعمل اللبان أساساً فى عمل البخور ، كما يدخل فى عمل الكحل المستعمل فى العين

(٢) وقد استعمله القدماء بكثيرة فى علاج بعض أمراض الصدر مثل السعال والربو ، فهو مفيد ومقو للشعب ، ومزيل للبلغم .

(٣) وأبخرة اللبان أكثر بلسمية وأقوى مفعولاً ، بشرط عدم الإفراط فيها .

(٤) وقد ذكر أن بخور اللبان يفيد فى علاج بعض الأمراض الروماتيزمية ، أما مسحوقه فقيل أنه يسكن آلام الأسنان المسوسة .

ويدخل اللبان فى صناعة أنوا ع البلاستر (اللزقة) ، بعض المستحضرات الطبية

طريقة تحضيره :

وطريقة استعمال اللبان فى علاج السعال والنزلات الشعبية : أن يغلى منه نحو معلقتين كبيرتين مع خمسة حزم من البقدونس فى ماء كثير ، حتى يتبقى من الماء نحو كوب واحد ، يصفى ويشرب نصفه صباحاً والنصف الاخر مساءً .

* * *

كـاكـاو

من فوائده :

تعمل على سرعة ضربات القلب ، وزيادة الدم المندفع من القلب بفعل انقباض عضلاته ، كما تزيد فى نشاط الخلايا الكلوية .

استخدامات زبدة الكاكاو :

لهذه الزبدة يأثير مرخ واضح ، فتستعمل لبسط الأنسجة الحية ، وتلطيف الجلد كما اشتهر كونها ملطفة ومسهلة للنفس ، فتستعمل للسعال الجاف ، والنزلات والإلتهابات الشعبية والرئوية . .

وتستعمل بكثيرة فى عمل الكريمات والمرهم واللبوس ، وأصبح زبدة الكاكاو معروف فى عالج تشقق الشفتين وحلمة الثدى والشرج .

طريقة تحضيره :

يضاف مسحوق الكاكاو إلى الماء المغلى مع الحليب ، ويشرب فيكون غذاء مقوياً ومنشطاً . . لما كان الكاكاو من المواد الدسمة ، فإن الإكثار منه ضار بالجهاز الهضمى ، وينبغى لمرضى الكبد والمفاصل الابنعاد عن تناوله .

والكاكاو هى المادةالأساسية فى صناعة الشيكولاتة ، وذلك بإضافة بعض العطريات كالقرفة والفانيليا ، وبعض أنوا ع من الدقيق كدقيق السحلب ، فتصير أكثر تغذية وأسهل هضماً . . وقد يضاف إليها أيضاً اللبن والزبد ومح البيض فيتكون من ذلك غذاء نافع للضعفاء .

استخدامات قشور بذور الكاكاو :

يحضر منها مادة (الثيوبرومين) التى تستخدم طبياً كمنبة للجهاز العصبى المركزى ، وكمدر للبول . . أما كمية الثيوبرومين والكافيين الموجودة فى مسحوق الكاكاو التجارى فهى غير كافية لجعل هذا المشروب من المشروبات المنبة ويقتصر على كونه مشروباً مغذياً .

لســان الثــور

قال عنه داود الأنطاكى : (هو نبت ربيعى غليظ الورق ، خشن أخرش إلى السواد ، يفرش على الأرض ، وساقة مزغب بين خضرة وصفرة كرجل الجراد وأصول فروعه دقاق بيض ، وفى وجه الورق فقط بيض أيضاً كبقايا شوك أو زغب ، يرتفع من وسطه ساق نحو ذراع فية زهر يخلف بذراً مستديراً لعابياً بخزيران . . ينفع من الجنون والوسواس ، وأوجاع الحلق والصدر والرئة والسعال ، واللهيب ، وهو يضر الطحال ، ويصلحه الصندل) .

هذا ، وجميع أجزاء النبات غروية فيها قبض ، معرقة ، مدرة للبول ، مضادة للإلتهابات ، منقوعها يعطى للأطفال لعلاج نزلات البرد ، ومستحلب الاوراق مع الأزهار ينقى الدم ، ويقوى القلب .

لسان الحمل .. زمارة الراعى

ويعرف أيضاً باسم (آذان الجدى) . .

قال عنه داود الأنطاكى : (ينفع من السل والربو ، ونفث الدم ، وقروح : الفم ،

والرئة ، واللثة ، والطحال ، الكلى ، وحرقة البول ، والنزف ، شرباً . . والأورام طلاءً ، والقرح ضماداً وذروراً ، ويلحم ويجلو ويمنع الصرع وحرق النار وداء الفيل . . ومطلق السدد ، وضعف الكبد ، وأوجاع الأذن قطوراً ، والنواصير والأرحام ، وهو يضر الرئة ، ويصلحه العسل ، قيل : والطحال ويصلحه المصطكى).

من فوائده :

ذكرها الدكتور رويحة ، نستخلص منها الآتى :

من الخارج :

لسان الحمل يحوى هرموناً جراحياً يجعله مفيداً جداً فى معالجة جميع أنواع الجروح ، ولهذا الغرض تغسل الأوراق الغضة جيداً ثم تهرس وتوضع فوق موضع الإصابة ، فتسكن الألم والحرقان ، تساعد على الشفاء السريع .

كما تستعمل الأوراق المهروسة بالطريقة نفسها بمعالجة التهاب الدوالى فى الساقين ، وتوضع فى الحذاء لإزالة التعب والألم من الأقدام المتعبة فى المشى الطويل .

تستعمل هذه الأوراق فى تسكين آلام الأسنان بمضغها فى الفم .

لعلاج التهاب الأذن البسيط والمتوسط الشدة تقطر بضع نقط من عصير الأوراق الغضة داخل الأذن .

من الدخل :

يستعمل المستحلب أو الشراب أو العصير أو العسل أو الملبس لمعالجة الأمراض الصدرية على الأخص : السل والسعال الديكى والربو ، ولمعالجة سوء الهضم من اضطرابات المعدة والكبد والإسهال ، ولطرد الديدان المعوية ،

ولمعالجة التهابات المثانة ، والتبول فى الفراش أثناء النوم ، ولتقوية البنية عند الضعفاء من الأطفال .

ويعتبر استعمال العصير من أنجح الوسائل للوقاية من جلطة الدم بعد العمليات الجراحية ، وفى أمراض القلب ، والاوعية الدموية .

طريقة تحضيره :

(ا) ويعمل المستحلب بنسبة (١-٢) ملعقة صغيرة من الاوراق المفرومة لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان ، ويعطى منه (٢-٣) فناجين يومياً محلاة بالسكر النبات أو العسل .

(٢) أما العسل : فيعمل بغلى كمية من عصير الأوراق الغضة بما يعادلها من العسل وقليل من الماء لمدة نصف ساعة ، ويمكن حفظه بعد ذلك فى زجاجة محكمة السد لمدة سنة كامل ، ويعطى منه ملعقة صغيرة ثلاث مرات فى اليوم

(٣) ويعمل الملبس : بغلى العصير مع السكر بدلاً من العسل ، ثم صبه فوق بلاطة مطلية بالزبدة أو الزيت ، وتقطيعه وهو ساخن بسكين مطلى بالزبدة أيضاً قطعاً صغيرة تبرد وتجفف للتخزين .

(٤) أما بالنسبة للسان الحمل الكبير ، فبالإضافة إلى كل الخواص الطبية السابقة ، فإن لأوراقه - وهى عريضة كمضرب التنس - ميزة خاصة ، حيث تستعمل للإقلاع عن عادة التدخين . . وذلك بشرب ملعقة صغيرة من مستحلبه كل ساعتين لإبطال الرغبة فى التدخين وجعله غير مستساغ . . ويعمل المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من الأوراق الجافة المفتتة لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان .

* * *

العصور القديمة كن يضعن كمادات من اللفت على أثداء المرضعات المتورمة لإدرار الحليب

مـن فـوائـده :

يقول داود الأنطاكي: إنه يدر الفضلات كلها خصوصاً البول ، ويفتح السدد ، وينفع من السعال . . وبذره أبلغ فيما ذُكر خصوصاً فى تهييج الباه وتفتيت الحصى . . وعروق اللفت إذا هرست ووضعت على الورم حللته ، وعصارته تجلو الكلف ، ودهن بذوره المعروف بدهن السلجم يطرد الرياح الغليظة والإعياء طلاءً وأكلاً . . وهو يولد الرياح ، ويصدع المحرور ، ويصلحه السكنجبين .

وصف الطب الحديث اللفت بأنه : مجدد لتشاط الجسم ، مطهر ، مدر للبول ، مرطب ، نافع للصدر ، ملين ، مزيل للتعب ، مفتت للحصى ، مهدىء للسعال ، نافع للنزلات الصدرية ، ومضاد للسمنة .

طريقة تحضيره :

يستعمل لذلك منقوع اللفت فى الماء أو الحليب . . (١٠٠ جرام لكل لتر من الماء أو الحليب) ويشرب .

لتفتيت الحصى : يشرب مغلى ٦ جرام من بذور اللفت مع زهر الزيزفون . . ويفيد هذا المشروب أيضاً فى علاج أمراض البرد والسعال .

أكل اللفت نيئاً فى حالات حب الشباب والإكزيما .

تستعمل غرغرة اللفت فى علاج الخناق . . وتجهز الغرغرة بسلق لفتة كبيرة

بعد تقطيعها فى نصف لتر من الماء .

لمعالجة تشقق الأيدى والأرجل نتيجة البرد : تطبخ لفته بقشرها ، وتقطع نصفين ، ويفرك بها المكان المتشقق وتعصر عليه . . ويفعل هذا بالخراجات .

ولأن اللفت متوسط الهضم ، فهو لا يناسب ذوى الأمعاء والمعد الضعيفة . . على ذوى الأمعاء السليمة أن يتناولوا منه بكثرة بشرط أن يكون طازجاً غير مسن ، لأن المسن منه صعب الهضم .

والافضل طبخه حتى لا يولد أرياحاً كثيرة . . وينصح الأشخاص البدينون بتناوله بسبب قلة غذائة ، وكذا الأشخاص المعرضون للإصابة بأمراض جلدية بسبب غناه بالكبريت .

ويمنع عن مرضى السكر ، وضعاف الكبد والمعدة والأمعاء .

ليمـــــون

وكان يطاق عليه اسم (بنزهير) ، وهى كلمة فارسية معناها : (مضاد للسموم)

فـوائده :

قال عنه الأنطاكى : (يطفى اللهيب ، والصداع ، والعطش ، والقىء ، والغثيان ، وفساد الأطعمة . . ويقاوم السموم كلها ، ويفتح الشهية ، ويعدل الخلط ، ويمنع فساد الأغذية أكلاً ، وقشره أشد مقاومة للسموم ، وبذره أعظم ، حتى قيل : إنه يبلغ رتبة الأترج . . وكلما خف قشره وكان نقياً من الأغشية حلل المغص والرياح ، وإن جفف بجملته وسحق مع وزنه من السكر واستعمل أزال البخار ، والدوخة ، وفتح السدد . . وحماضه يجلو الكلف والبهق والنمش والحكة . . وإن

جُمِع ورقه وزهره وقشره فى معجون عادل الياقوت فى تفريحة . . وهو خير من الخل للمرضى ، وإذا أخذ مملوحاً قوى المعدة وأزال ما فيها من الوخم . . ومن خواصه إزالة الزكام شما .

يعتبر الليمون من أغنى الثمار احتواء على فيتامين (ج) الواقى من مرض الأسقربوط ، ومن أعراض هذا المرض : الصداع ، وضعف عام بالجسم ، سوء الهضم ، وتآكل الأسنان ، وإدماء الجلد وتبقعه ، وتضخم الأطراف والمفاصل .

ويحتوى الليمون كذلك على فيتامين (ب) كما يحتوى عصير الليمون على نسبة عالية من السترين الذى يعمل على تقوية جذر الأوعية الدموية .

(١) يستخدم عصير الليمون فى علاج الطفح الذى يظهر فى تجويف الفم وجدره والتهاب اللسان ، وذلك بمس المكان المصاب .

(٢) وقد استخدمه قدماء المصريين فى تقوية اللثة وقتل الميكروبات المسببة للتعفن ، وذلك عن طريق التدليك به يومياً .

(٣) أما غرغرة عصيره فيمكن استعمالها فى علاج التهاب الحنجرة بعد تخفيفه بالماء ، وإضافة كلورات البوتاسيوم بنسبة ٢ ٪

(٤) إضافة محلول ملحى يحتوى على ١ ٪ من عصير الليمون إلى مياه الشرب يفيد فى الوقاية من مرض الكوليرا .

(٥) ولعصير الليمون أثر فعال فى علاج النقرس (داء الملوك) ، إذ يذيب الأملاح المترسبة فى المفاصل ، كما يفيد فى علاج الروماتيزم والصداع وضربة الشمس ، وذلك بعمل كمادات على الجبهة .

(٦) الليمون منشط للكبد والكلى ، وهو من أهم المصادر الطبيعية لإمداد

الجسم بفيتامين (ج) ، حيث لا يستطيع الجسم اختزان كميات كبيرة من هذا الفيتامين ، وانما يحصل علية أولاً بأول من مصادره الطبيعية .

(٧) وقشر الليمون ذو رائحة عطرية جميلة ومنه يتم تحضير العطور وماء الكولونيا . . وبالإضافة إلى ذلك : فهو يستخدم مقوياً وطارداً للغازات . . أما الزيت المستخرج من هذه القشور فيدخل فى صناعة الأدوية الطاردة للديدان .يوصف الليمون لكل الناس ، وفى جميع الأعمار بلا استثناء ، بشرط أن يخفف بالماء : إن عصير الليمون الصافى يؤدى فى بعض الأحيان ، لأن ما يحوية من حامض التفاح بكثرة يجعله مهيجاً لأغشية الجهاز الهضمى ، وقد يسبب حروقاً فى المعدة . ولذلك يجب التنبه إلى الأخطار التى تنجم عن استعمال العصير المركز . . فهو يؤدى إلى حروق المعدة ، والإضرار بمينا الأسنان . . مع أن تناول العصير مع الماء الفاتر صباحاً على الريق له فوائد عديدة منها .

(١) طرد السموم من المعدة ، والكبد ، وحماية خلايا الجسم ، وتعزيز أجهزة الدفاع .

(٢) وعلى هذا يمكن إعطاء عصير الليمون حتى للـأطفال بشكل نقط تضاف إلى حليب البقر الذى يقدم لهم عوضاً عن حليب الأم .

طريقة تحضيره :

لطرد الديدان من الأمعاء : تهرس ليمونة كاملة بجميع محتوياتها ، وتنقع فى الماء لمدة ساعتين . . تعصر الليمونة بعد ذلك فى النقيع ويصفى ، ويضاف إلية العسل ويشرب قبل النوم . . وتكرر العملية إذا لزم الأمر .

لمعالجة احتقان الكبد : تقطع ثلاث ليمونات ، وتغمر فى الماء المغلى مساء ، ثم

يشرب هذا الماء صباحاً على الريق .

لمحاربة السمنة : ينقع قليل من الكمون فى ماء مغلى مع ليمونة مقطعة ، ويترك طوال الليل ، ويشرب صباحاً على الريق .

لعلاج انتفاخ المعدة والأمعاء : يؤخذ (٥-١٠) نقط من عصير الليمون وتمزج مع قليل من العسل ، ويؤخذ جرعات .

لتنقية الدم : يشرب حوالى ١٠٠ جرام من عصير الليمون يومياً .

لوقف نزيف الأنف : يسد الأنف بقطعة من القطن المبللة بعصير الليمون .

لعلاج السعال : توضع ليمونة فى ماء يغلى على النار لمدة عشر دقائق ، يلين فيها جلد الليمونة ويصبح مرناً ، تخرج الليمونة وتقطع نصفين ، تعصر بعد ذلك ويصفى العصير فى كوب به نحو ملعقتين من الجليسرين . . يملأ بقية الكوب بالعسل ويمزج الخليط جيداً . . يؤخذ من هذا الشراب ملعقة صغيرة فى حالة التهاب القصبة الهوائية . . وفى حالات نوبات السعال المزعجة أثناء الليل ، تؤخذ ملعقة صغيرة قبل النوم ، وتؤخذ مثلها أثناء الليل . . أما فى حالات السعال الشديدة جداً ، فيؤخذ من الشراب ملعقة صغيرة فى الصباح بعد النهوض من الفراش مباشرة ، وثانية قبل الظهر ، وثالثة عند العصر ، ورابعة قبل العشاء وخامسة قبل النوم . على أن يخفض عدد هذه الجرعات بنسبة ما يظهر من تحسن .

استخدام الليمون فى تجميل البشرة :

لإزالة الزيوان الأسود من الوجه : يرطب الوجه مساء بالماء الحار ، ثم يطلى بمزيج متساو من عصير الليمون والجليسرين والكحول . . وفى الصباح يرطب الوجه مرة أخرى بالماء الحار ، ثم تعصر الزيوانات بين الأصبعين بقطعة من

القطن ، وتكرر هذه العملية لمدة أسبوع .

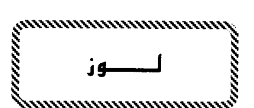
والليمون مفيد جداً للبشرة ، خاصة البشرة الدهنية ، لأنه ينظفها ويغذيها ، ويجعل أنسجتها تشتد وتتماسك . . كما أنه فعال ضد المسامات الكبيرة . .

ولعمل قناع الليمون :

تعصر ليمونة ، ويمزج عصيرها ببياض بيضة مخفوقة . . تغسل البشرة جيداً وتجفف ، ويدهن الوجه بالمزيج مع ترك مسافة حول منطقة العين . . يترك هذا المزيج على الوجة لمده ربع ساعة تقريباً حتى يجف . . يغسل الوجه بعد ذلك بالماء الفاتر مع استخدام قطعة من القطن للتنظيف .

كما أن عصير الليمون مفيد جداً لفروة الرأس ، ولذلك تدلك بالعصير ، ثم تغسل بعد ذلك بالماء الفاتر .

ولأن الليمون قابض للأوعية الدموية ، فهو مفيد فى تضميد الجروح . . ولذلك تغسل القروح والجروح المتقيحة بعصير الليمون .



من فوائده :

يهضم جيداً إذا حمص قليلاً .. يوصى بتناول اللوز للحاملات والمرضعات ، والرياضيين ، ومرضى الأعصاب ، والمصابين بالوهن الجثمانى والعقلى ، ومرضى الجهاز البولى ، والمعدة والأمعاء والحصى ، والسل ، والناقهين والمصابين بالإمساك ، ومرضى السكر . يفيد اللوز فى تقوية الدماغ ، والنخاع الشوكى ، والجهاز العصبى ، والنظر ، ويفتح مجارى البول ، ويكافح الأرق .

حليب اللوز يعطى للمصابين بالتشنج ، والتهاب المعدة والأمعاء ، ومسالك البول وخفقان القلب ، ونوبات السعال .

زيت اللوز يفيد فى حالات الاختناقات الصدرية ، ويعطى منه ثلاث ملاعق كبيرة بين وجبات الطعام لإنزال الرمال البولية .

طريقة تحضيره :

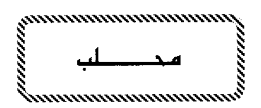
لمعالجة الحروق وأمراض الجلد تدهن الأماكن المصابة بزيت اللوز .

لعلاج آلام الأذن تنقط قطرات من زيت اللوز فى الأذن .

لتخفيف آلام الشرج والبواسير تدهن بمزيج من زيت اللوز والبيض .

يغلى مستحلب اللوز مع القمح فيكون غذاء للأطفال .

يفيد مغلى ورق اللوز الحلو مع أزهاره فى طرد الدود وإدرار البول .



قال عنه داود الأنطاكى (المحلب مقو للحواس مطلقاً ، يمنع الخفقان وضيق النفس ، ونفث البلغم ، والرطوبات اللَّزجة ، وينقى المعدة ، ويحل الرياح الغليظة وأوجاع الكبد والكلى والطحال ، وعسر البول وتقطيره شرباً . . ويسمن مع اللوز والسكر بالغاً مع فتح السدد ، ويطلى فيقلع الكلف والجزب .

وينقى البشرة ، ويطبخ مع السذاب والقسط والمصطكى فى الزيت باستقصاء فينفع ذلك الدهن من الفالج والكزازه واللقوة والرعشة ، والمفاصل ، والنقرس ، والأورام ، شرباً وطلاءً ، مجزب ، وسائر أجزاء الشجرة تشد البدن وتذهب الرائحة الكريهة ، وتطرد الهوام مطلقا ، والحب يسقط الديدان بالعسل

أكلا ، وإن جعل فى الخبز انهضم ولم يضر شيئا ، ويطبخ مع الآس وتغسل به الاعضاء الضعيفة فيقويها ، ومن دوام على الاغتسال به فى الحمام منع النزالات ، مجزب ، ويزيل الغثى وأوجاع الكبد والجنبين والظهر) .

فوائده :

(١) يوصف قشر المحلب كمسكن للسعال ، مقو للحواس ، يمنع الخفقان وضيق النفس . . هو ينقى المعدة ، ويساعد على التخلص من أوجاع الكبد والكلى والطحال .

(٢) وإذا خلط مع اللوز والسكر ساعد على زيادة وزن الجسم النحيف .

(٣) كما يستعمل المحلب فى علاج الرعشة والنقرس وآلام المفاصل والاورام ، وذلك عن طريق استخدامه فى أعداد المراهم ، أو كشراب .

(٤) ومسحوقة مع ماء الحّمام يمنع النزالات ويزيل أوجاع الظهر والكبد . .

وجاء فى كتاب (القانون فى الطب) لابن سينا عن المحلب : أنه مسكن للأوجاع خاصة أوجاع الظهر ، ويفيد فى علاج حصى الكلى ، يمكن إعداداه كمشروب مضاف إليه العسل .

طريقة تحضيره :

ولعلاج آلام الظهر والخاصرة وفقر الدم :

يمزج ١٠ جرام من المحلب مع ١٠٠ جرام من سكر النبات ، ١٢ حبة من اللوز الحلو . يُسحق ، يؤخذ ذلك المسحوق على مرتين فى اليوم بعد الأكل . . ويكرر ذلك لمدة ١٢ يوماً .

يستخدم المسحوق السابق – مع عدم إضافة السكر – وبنفس النسب كعلاج لمرضى السكر لمدة ٢١ يوماً .

مردقوش .. بردقوش

وقد يسمى أيضاً (مرزبخوش ، مردكوش) . . ويُعرف فى الشام باسم (مَرْو) .
وقد نسب فيه حديث إلى النبى ﷺ ، جاء فية : "عليكم بالمرزبخوش ، فإنه جيد للخشام " .. الزكام .

يقول الرمام ابن الفيم رحمه اللّه تعالى فى الطب النبوى تعليقاً على هذا الحديث : لا نعلم صحته . . وقال : والمرزبخوش ينفع شمه من الصداع البارد الكائن عن البلغم والسواء والزكام والرياح الغليظة ، ويفتح السدد الحادثة فى الرأس والمنخرين ، ويحلل الأورام الباردة ، فينفع من أكثر الأورام ، والاوجاع الباردة الرطبة . . إذا أُحتمِل أدر الطمث وأعان الحَبَل ، وإذا ضُمِّد به مع الخل نفع من لسعة العقرب . . ودهنه نافع لوجع الظهر والركبتين ، ويذهب بالإعياء ومن أدمن شمه لم ينزل فى عينيه الماء ، وإذا استعط بمائه مع دهن اللوز المر فتح سدد المنخرين .

من فوائده :

(١) فإن المردكوش من اهم الاعشاب المسكنة للأعصاب ، الطاردة للارق . . يخفف آلام الطمث ، يكافح انحباس البول ، واضطراب القصبة الهوائية ، وآلام العين من التصاق الاجفان ، وآثار الجروح والتقرحات ، وهو نافع لتنشيط الكليتين والرئتين ، الكبد ، والطحال ، والرحم ، والمعدة ، والامعاء ، وضعف الشهية ، وآلام اسفل البطن التشنجية قبيل وأثناء الطمث عند النساء . .

(٢) وهو يساعد الجسم على التخلص من السموم عن طريق الاكثار من إفراز

العرق . . مطهر للقصبة الهوائية من المواد المخاطية ، وذلك؛ باستنشاق البخار المتصاعد من غليه ، أو الدخان الناتج من احتراقه .

(٣) وهو مكافح للرشح والزلات الشعبية استنشاقاً وشرباً .

(٤) الغرغرة به تزيل ما بالفم واللسان من قلاع أو غيره . . ومسحوق المردكوش أفضل بكثير من معجون الاسنان هذا ، وقت ثبت أن ازهار المردكوش واغصانه تحتوى على زيت عطرى ، مادة الثيمول (Thymol) ، مواد دابغة تفيد فى تسكين التشنجات العصبية ، وتدر البول ، وهى مضادة للعفونة .

طريقة تحضيره :

يحضر من المردكوش مرهم يدالك به الانف لعلاج الزكام وذلك بمزج مقدار ٥٠ جراماً من عصير العشبة مع ٣٠ جراماً من الفازلين .

ولبقية الامراض السابقة ذكرها : يستعمل مستحلب الازهار والاغصان المجففة ، وذلك بغلى مقدار جرامين منها فى فنجان من الماء . . يشرب مقدار فنجانين من المغلى يومياً على جرعات متعددة .

مشمش

المشمش فاكهة ذات قيمة غذائية وطبية عظيمة . .

من فوائـده :

وصفه الشيخ الرئيس ابن سينا فى القانون فقال : (يسكن العطش ، وإذا أكل يجب ان يؤخذ مع الانيسون والمصطكى لانه يولِّد الحميات بسرعة تعفينة ،

ودهن نواة المشمش ينفع من البواسير . . ونقيع المقدد من المشمش ينفع من الحميات الحارة) .

وقال ابن البيطار : (هو ثمرة تجانس الخوخ ، إلا انه افضل من الخوخ ، وهو يسهل الصفراء ، و يولد خلطاً غليظاً ، يذهب بالبخر من حر المعدة ويبردها تبريداً شديداً) .

(١) المشمش عموماً : مغذٍ ، منشط ، ملين ، سريع الهضم عند الاصحاء . . اما المصابون بعسر الهضم فهو يؤذيهم .

(٢) وهو نافع فى امراض الدم ، يقوى الاعصاب ، مجدد للخلايا ، يفتح الشهية ، يزيد من القوة الدفاعية فى الجسم ، يكافح الاسهال ، يفيد المصابين بانحطاط قواهم الجسمية والفكرية ، يهدئ الاعصاب يزيل الارق ، ينشط نمو الاطفال .

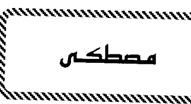
طريقة تحضيره :

(١) ويؤكل المشمش نيئا ناضجاً ، يشرب عصيره ، وتصنع منه المربات .

(٢) ويعمل من المشمش كمادات توضع على الوجة لتقوية الجلد وتنقيته .

(٣) ويوصى كل المصابون بفقر الدم ، والرياضيون واصحاب الاعمال المرهقة والناقهون ، والنساء الحاملات . . بأكل المشمش بشرط الا يفرطوا فى ذلك حتى لا يتعرضوا لعسر الهضم .

(٤) ونوى المشمش المر يحتوى على حامض (البروسيك) وهو سام قتّال ، لذا يجب الامتناع عن تناوله . . ومع ذلك فإن هناك تجارب تشير من بعيد إلى امكانية استخدام نوى المشمش فى استخلاص عقار قد يساعد فى علاج مرض السرطان .



يسميه العرب (علك الروم) . . اما كلمة مصطكى فهى ماخوذة من مصطيخا اليونانى ، ويدل الاسم على وجود راتنج فى النبات .

من فوائدها :

١- استعملها اليونانيون والأتراك فى إعطاء رائحة مستحبة للفم ، وذلك بمضغها ، وهى بذلك تستعمل كمضادات للتشنجات المعوية ، وتقوي اللثة ، وتحفظ بياض الأسنان ، وتزيد اللعاب لوجود المرارة الخفيفة بها .. وتقوى المعدة .

٢- وتستعمل لعمل كمادات لعلاج الآلام الروماتزمية ، وآلام النقرس ، وآلام الأعصاب .. وتستعمل أيضاً فى التقلصات الصدرية ولين العظام.

٣- يستعمل مغلى المصطكي فى علاج قرحة المعدة ، وإدرار البول ، كما يدخل في صناعة الصبغات وبعض أنوا ع الورنيش.

٤- والمصطكى تستعمل قابضاً فى إسهال الأطفال فى مرحلة التسنين.

٥- كما أن محلول المصطكي فى الكحول يعمل على تسكين الام الأسنان ، ويطلي به الجروح لتطهيرها وحفظها من الجراثيم.



مــــوز

وصفه ابن سينا فى كتابه (القانون) بأنه مغذ ، ملّـين .. والإكثار منه يولّـد السدد ، ويزيد في الصفراد والبلغم بحسب المزاج ، نافع لحرقة الحلق والصدر ، ثقيل علي المعدة ، يزيد فى المنى ، ويوافق الكلى ، ويدر البول.

طريقة تحضيره :

ينصح بإعطائه للأطفال مع الحليب ، والناقهين ، والمصابين بفقر الدم ، والضعف العام ، والحاملات ، والمرضعات ، والأولاد ، والمسنين.

كما يُصنع من الثمار المجففة دقيق يشبه دقيق الأرز فى تركيبه الكيميائى ، يصنع من هذا الدقيق خبز للمصابين بالتبول الزلالى.

نجــــيل

ومن أسمائه (عكرش ، نجم).

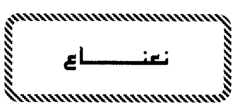
:ومن فوائدها :

١- يستعمل منقوع أو مغلى هذه الجذور البارد كشراب منشط فى أيام الصيف الحارة ، وفى الحميات ، وبعد العمليات الجراحية المنهكة للجسم.

٢- ويستعمل هذا المغلي أيضاً لمعالجة الطفوح الجلدية المزمنة ، والأمراض

التي يلائمها زيادة الإدرار فى البول ، كالروماتيزم ، وداء النقرس ، والتهاب المثانة.

٣- يحضر المغلى : بأن يُغلي مقدار ١٥ جراماً من الجذور اليابسة فى نصف لتر من الماء لمدة عشر دقائق ، ثم يصفى ويشرب منه مقدار أربعة فناجين يومياً.



قال عنه داود الأنطاكي (النعناع يمنع الغثيان ، وأوجاع المعدة والفواق ، يطرد الديدان بالعسل والخل ، وإن أكل منع الطعام أن يحمص أو يفسد و لذلك يمنع التخم .. يسكن وجع الأسنان مضغاً ، ويقوي القلب مع العود والمصطكي .. وينبغي أن يجفف في الظل لتبقى قوته وعطريته).

من فوائـده :

١- وصف النعناع بأنه صديق للقلب ، والأعصاب ، والجهاز الهضمى ، يبعث القوة فى الجسم ، يهدىء هياج الأعصاب ، يُريح الأحشاء من الغازات ، يقوى عمل الكبد ، والبنكرياس ، يفيد في علاج السعال والربو ، يسهل التنفس ، يدر البول ، يخفف من شدة حساسية غشاء المعدة المخاطي.

٢- ويستعمل النعناع - ظاهرياً - لعلاج الروماتيزم والمفاصل والالتهابات.

كما أن الغرغرة بمغلى النعناع تفيد فى شفاء اللثة والأسنان ، بالإضافة إلى تطييب رائحة الفم.

ومادة المنثول طاردة للحشرات الحاملة للجراثيم.

طريقة تحضيره :

١- لعلاج التهاب الثدى يمكن عمل لبخة مكونة من : ورق النعناع ، والخل ، ولباب الخبز الأبيض .. توضع هذه اللبخة فوق مكان الإصابة.

٢- يستخدم الزيت الطيار المستخرج من النعناع فى تدليك الأجزاء المصابة بالروماتيزم.

٣- أما من الداخل : فإن مستحلب (شاى) النعناع من أحسن الأدوية لعلاج اضطرابات المرارة وتسكين المغص المعوى وآلام الحيض ، والمغص الناتج عن حصاة المرارة ، وطرد الغازات المعوية .. كما أن هذا المستحلب يكسب الجسم نشاطاً وحيوة.

٤- ويُجهز مستحلب (شاى) النعناع بنسبة ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان .. ويشرب من هذا المستحلب (٢ - ٣) فنجان في اليوم ، ويمكن مزجه بالحليب.

٥- والنعناع مثير للقابلية الجنسية : خمسة عشر جراماً لفنجان ماء .. ويمكن إضافة ثمر الزعرور إليه.

- هذا ويجب الامتناع عن شرب مستحلب النعناع فى الحميات ، وعند وجود استعداد للقىء ، لأنه يثير القىء ، ويزيد فى جفاف الفم ، والشعور بالعطش.



نـــــارنج

من فوائـده :

قال عنه داود الأنطاكي (حماضه يكسر الصفراء ، وشدة الحرارة ، والعطش . قشرة يسكن المغص ، والقيء ، والغثيان كيف استعمل ، مُجـرَّب ، والنزلات الباردة ، والتخم ، وحماضه يجلو الكلف والآثار ، ويُحسـِّن اللون طلاءً ..

ومن خواصه : أنه يحفظ الثياب من السوس ، وأن رائحته تدفع الطاعون ، وفساد الهواء ، وأنه يسهل الولادة كيف استعمل ، وهو يضر العصب ، ويضعف الكبد ، ويصلحه السكر أو العسل).

١- يستخرج من أزهار النارنج الماء المعروف باسم (ماء الزهر) ، وهو مفيد للمغص ، وهاضم للأكلات الثقيلة .. ويُستعمل على مدى واسع فى صناعة الحلوى والأشربة.

٢- كما يستخرج من الأزهار زيت عطرى يسمى زيت نيرولى.(Neroli)

٣- يوصف النارنج بأنه مقو للأعصاب ، منعش ، هاضم ، مضاد للتشنج ، طارد للرياح ، مفيد للمعدة .. كما تستعمل أوراق النارنج لهذه الأعراض بعمل منقوع بنسبة جزء منها إلي جزأين من الماء ..

طريقة تحضيره :

* يمكن عمل منقوع من قشر النارنج يفيد في تقوية المعدة ، ويتكون من :

١٥ جراماً قشر النارنج الجاف

٨ جرام قشر ليمون طري

٤ جرام قرنفل.

٥٠٠ سم^3 ماء مغلى.

ينقع المزيج في الماء المغلى ، ويترك حتى يبرد ، ثم يصفي .. ويشرب في النهار بجرعات مختلفة.

هنـدبا .. شيكوريا .. خس برى

وقد ورد فيها ثلاثة أحاديث نسبت إلي النبى ﷺ .. قال عنها ابن القيم رحمه الله تعالي : لا تصح عن رسول الله ﷺ .. وهى :

- "من أكل الهدنبا ثم نام عليه ، لم يحل فيه سم ولا سحر".

- " كلوا الهندبا ، ولا تنفضوه ، فإنه ليس يوم من الأيام إلا وقطرات من الجنة تقطر عليه".

- "ما من ورقة - من ورق الهندبا - إلا وعليه قطرة من الجنة".

من فوائدها :

وصفت الهندبا فى الطب القديم - وكما ذكر الإمام ابن القيم فى كتابه الطب النبوى - بأنها جيدة للمعدة ، وإذا طبخت وأكلت بخل عقلت البطن وخاصة البري منها ، فهي أجود للمعدة ، وتنفع من ضعفها .. وإذا ضُمد بها سكنت الإلتهاب العارض فى المعدة ، وتنفع من النقرس ، ومن أورام العين ، وإذا

تُضمد بورقها وأصولها نفعت من لسع العقرب .. وهى تقوي المعدة ، وتفتح السدد العارضة في الكبد ، وتنفع من أوجاعها وتفتح سدد الطحال والعروق والأحشاء ، وتنقى مجاري الكلى .. وأنفعها للكبد أمرّها ، وماؤها المعتصر ينفع من اليرقان ، ولاسيما إذا خلط مع الرازيانج الرطب .. وإذا دق ورقها ووضع علي الأورام الحارة بردها وحللها ، ويجلو ما في الصدر ، ويطفىء حرارة الدم والصفراء .. ويدخل ورقها في الترياق ، وينفع من لدغ العقرب ، ويقاوم أكثر السموم .. وإذا اعتصر أصلها - جذرها - وشُرب ماؤه نفع من لسع الأفاعي ، ولسع العقرب ، ولسع الزنبور ، ولبن أصلها يجلو بياض العين).

وصفت الهندبا البرية أنها صديقة المعدة والكبد ، مقوية ، مدرة للبول ، منظفة للقناة الهضمية ، مفيدة للمسالك البولية .. تفيد في حالات الإمساك وانحباس البول ، وكثير من الأمراض الجلدية .. خافضة للحرارة ، قاتلة للطفيليات ، مفيدة فى حالات كسل المرارة.

طريقة تحضيرها :

١- مغلي الجذور يفيد في عمل لبخة لعلاج رمد العين ، وذلك بأن يُغلي (٢٥ - ٣٠) جراماً من الجذور المقطعة فى مقدار فنجانين من الماء ، ويستمر في الغلي حتى يبقي مقدار فنجان واحد.

٢- تدلك الأطراف الضامرة صباحاً ومساءً بصبغة الأوراق والأزهار.

٣- يشرب عصير الجذور فى الربيع ، وذلك لعلاج احتقان الكبد والبواسير ، حيث يعطى منه ثلاث ملاعق صغيرة مع مقدار من الحليب يومياً.

٤- وفى غير أوقات الربيع يستعمل مستحلب العشبة كلها .. ويُجهز المستحلب

بنسبة ٢٠ جراماً من العشبة الجافة (الأوراق والأزهار) لكل فناجنين من الماء الساخن لدرجة الغليان .. ويشرب بجرعات متعددة في اليوم.

٥- للتخلص من الإمساك : يغلى أربع عشبات من الهندبا فى لتر من الماء لمدة عشر دقائق ، يشرب أربعة أكواب من المغلى يومياً خلال الطعام للتخلص من الإمساك.

٦- جذور الهندبا المجففة تُحمص وتُستعمل كالقهوة .. فهى تقوي الأمعاء ، وتُلين ، وتفتح الشهية.

٧- كما توصف الهندبا غذاء لتنشيط افرازات الصفراء .. وإذا أضيف الثوم إلى الهندبا كان ذلك مفيداً للماصبين بعسر الهضم.

هــالوك .. أسد العدس

قال عنه داود الأنطاكى : أنه يحلل البلغم ، وينفع اليرقان بالسنكجبين ، ويدر البول ، ويفتت الحصى بماء الكرفس ، ويُطلى بالخل على النملة فيمنع سعيها ، ويهزل السمان ، مُجـَّرب ، وهو يكرب ، ويغثى ، ويصلحه البنفسج).

من فوائـده :

أثبتت الأبحاث الحديثة أن الخلاصة المائية لنبات الهالوك تحتوي على مواد فعالة تقلل من انقباض القلب.

كما أثبتت هذه الأبحاث أن لهذه الخلاصة تأثيراً على الجهاز الدورى من حيث تأثيره على القلب ، وضغط الدم ، وكمية البول فى الدقيقة.

يقطين .. دباء

وهو القرع الكبير المضلع .. وكلمة (يقطين) في اللغة عامة ، حيث تشمل كل شجرة لا تقوم على ساق ، كالبطيخ ، والقثاء ، والخيار .. ومن ذلك قول الحق سبحانه وتعالى (**وانبتنا عليه شجرة من يقطين**).

ذكر ابن القيم فى الطب النبوي انه ثبت في الصحيحين من حديث أنس بن مالك رضى الله عنه : أن خياطاً دعا رسول الله ﷺ لطعام صنعه ، فذهبت مع رسول الله ﷺ ، فقرب إليه خبزاً من شعير ومرقاً فيه دباء وقديد .. قال أنس : فرأيت رسول الله ﷺ يتتبع الدباء من حوالى الصحفة ، فلم أزل أحب الدباء من ذلك اليوم.

وكان أنس رضى الله عنه يأكل القرع ويقول : "يالك من شجرة ! ! ما أحبك إلي لحب رسول الله ﷺ إياك".

من فوائـده :

وصف اليقطين بأنه يغذى البدن غذاء جيداً ، يوافق ضعاف المعدة ، يلائم المحرورين وماؤه يقطع العطش ، ويذهب الصداع إذا شرب أو غسل به الرأس .. وهو مُلَيِّن للبطن ، وإذا عُصر وخلط العصير بماء الورد وقطر منه فى الأذن أو العين نفع من الأورام الحارة .. وأكله بالتمر هندي أو الخل يقمع الحرارة .. وشرب مائه يلين الطبع ، ويدر البول ، ولبه يزيل حرقة البول ، وقروح المثانة ، ويسكن آلامها ، التهابات المسالك البولية ، حصر البول ، البواسير ، الإمساك ، عسر الهضم ، التهاب الأمعاء ، الأرق ، مرض السكر.

طريقة تحضيره :

١- يستعمل مسهلاً بشرب قدح من عصيره على الريق كل صباح.

٢- ويستعمل كذلك ضد الحروق والالتهابات والخراجات ، وذلك بوضع كمادات عليها من البذور.

وتوصف البذور فى حالات منها :

٣- لطرد الدودة الوحيدة : يُقشر (٣٠ - ٥٠) جراماً من البذور ، وتدق تصبح كالعجينة ، ثم تمزج بمقدار من الحليب ، وتشرب .. تكرر العملية خلال ثلاثة أيام ، ويؤخذ بعدها مسهل قوي.

٤- لمعالجة العجز الجنسى : توخذ كمية متعادلة من بذور : القرع ، والخيار ، والشمام ، تُقشر ، وتدق دقاً ناعماً ، وترج بمقدار من السكر .. ويؤكل منها فى كل يوم ثلاث ملاعق.

٥- لمعالجة الأرق والتهاب مجاري البول : يُطبخ مقدار من بذور القرع المقشر المهروس فى ماء أو حليب ، ويؤخذ منه يومياً.





فــى أمراض البدن كافــة

يبحث هذا الجزء في أمراض البدن كافة ، ويفصّل أنواعها وخصائصها ، ويبيِّن أسبابها ومنشأها ، واصفاً لها العلاج المناسب ، وفق مايتكيَّف مع حالة المريض الجسدية والمرضية





في الصداع :

إنَّ الصداع في الرأس نوعان ، حار ويابس ، أما علامة الحار.. فانه يشتدّ في النهار ، ويكثر العطش ، وتزاداد حمرة الشفتين ، وينتابهما الجفاف خاصة لدى الشباب . أما علاجه فهو الاشربة الباردة ، مثل شراب البنفسج والورد والنيلوفر ، ويهدأ بواسطة المبرّدات .

صفة المبردات :

يؤخذ عشرة دراهم من النوفر ، وعشر حبات من العنّاب ، وعشر حبات من الزبيب المنزوع ، وخمس حبات من الطّين ، وثلاثة دراهم من البذر كشوت ، وثلاثة دارهم من بذر الهندباء ، ورابعة أزرار ورد ، واثنان من زهر البنفسج ، واثنان من عِرْق السُّوس ، واثنان من الشُّمّر ، واثنا عشر من السِّنامكى ، وستة من ماء الرونة ، وقلب الخيار شنبر ، وتُدقّ جميع هذه الاصناف وتغلى بالماء بمقدار اثني عشر فنجاناً ، إلى أن يبقى بعد الغلي مقدار فنجانين . ويُستعمل بهذا العلاج فانه نافع جداً .

علاج الصداع البارد :

إن علائم هذا الصداع تبدو من خلال عدم العطش ، خصوصاً عند الكهول والشيوخ ، وعلاجه ان يسهل بحب القوقايا والاطريفل الصغير .

صفة حَبّ القوقايا :

يؤخذ ربع درهم من شحم الحنظل ، وربع درهم من المحمودة ، وربع درهم من الصبر ، وربع درهم من المصطكا ، ثم يُنقع نصف درهم من الكثيرة ، وتُعجن به جميع هذه الاصناف ، ويُحبَّب [1] ، ويستعمل بدهن اللوز ، للتنشيط والقوة ، وما دونه بحسب القوى .

صفة الاطريفل الصغير :

يؤخذ مقدار من قشر كابلي ، وقشر إبليلج ، واملج هندي شعيري ، وأهليلج أصفر منزوع ، وسنامكي ، ويجب ان تكون مقادير هذه الاصناف متساوية ، ويمزج مع هذه الاصناف ، ربع وزنها من دهن اللوز ، ويعجن الجميع بمقدار من عسل النحل المنزوع الرغوة ، يبلغ ثلاث مرات مقادير الاصناف المذكورة ، ويُشرب من هذا العلاج مثقالان إلى أربعين مثقالاً بعد الإسهال بحب القوقايا المذكور بحسب القوة .

صفة لزقة للصداع :

يؤخذ عصارة عنب ، وكزبرة خضرة ، ويُذاب فيها ثلاث قراريط أفيون ، وقيراط زعفران ، وتُعجن هذه الاصناف بدقيق كرسَنَّة او فول ويُلصق مكان الصداع فيبرأ .

في أمراض الأذن :

إن امراض الاذن حارة وباردة ، فعلامة الحارة هو سنّ الشباب وإبان الصيف ، ومن جهة اليمين ، وقد يثور الوجع في النهار ، ويسكن في الليل ،

---

(١) يُحبّب : يُجعل حبوباً

ويكون علاجه بالمبرّدات ، ويقطر في الادهان الباردة ، كدهن البنفسج ودهن الورد وغيره . اما علامة البارد فإنها تكون عكس علامة الحار ، وهو يعالج بحب القوقايا الذي اتينا على ذكره في مرض الصداع البارد ، وبالإضافة إلى ذلك ، فقد تؤخذ بصلة بيضاء ، وتجوّف ، ويُوضع فيها زيت ثم توضع على نار هادئة ، ثم يُضاف إلى زيت نصف درهم من السّداب ونصف درهم من الكمّون ، منخولين ، ويحرّك الجميع على النار ، ثم يقطّر منه في الأذن ، وبعد ذلك تُسـدُّ بقطنة ، ويُفعل ذلك عدة مرّات

في أمراض الفم :

هي أربعة اصناف ؛ فالأبيض للبلغم ، والاصفر للصفرة والأحمر للدم ، ولاسود للسوداء ، فاللونان الابيض والاحمر ، هما سليمان ، اما اللونان الاصفر والاسود فهما بالعكس تماماً ، اما علاج الابيض فيتمّ بأخذ لعاب السّفرجل ، وكزبرة يابسة بمقدار متساوٍ ، ونصف جزء من الشّبّ ، وجزءين من السكّر الاحمر ، ويُسحق ذلك ، ويُدرُّ حيناً بعد حين

أما علاج الأصفر ، فقد يكون بأخذ درهم من الكركم ، ودرهم من بذر البقلة ، ودرهم من لعاب السّفرجل ، ودرهمين من سكّر القرعي ، ويُسحق الجميع ، ثم يُدرُّ منه ، حيناً بعد حين .

صفة المبردات من الاشربة :

النوفر والورد والبنفسج ، هي صفة علاج القلاع الاحمر ، إن كانت القوة

فيه قوية ، فقد يُفصد العرق الذي تحت اللسان ، ويُسقى العليل الادوية المبردات المقدّم ذكرها ، ويُذرُّ في الفم هندي شعيري ، ودرهم من لعاب السفرجل ، ودرهمان من السكر ، حيناً بعد حين .

أما علاج القلاع الاسود ، فيحصل بأخذ بذر قرع بلدي وبذر عبد اللاوي مقشورين ، من كل واحد ثلاثة دراهم ، ومن الكثيرة البيضاء درهم ونصف ، ومن اللوز المصحوط (المطحون) اربعة دراهم ونصف ، وتُدقّ الكثيرة وتُنقع في ماء الهندباء ، وتُدقّ اللُّبوب وتخلط بالكثيرة ، بعد ان يوضع عليها اربعة دراهم ونصف من السكّر القرعي ، وقد يُلعق من هذا الدواء حيناً بعد حين .

في أمراض العين :

إن امراض العين حارة وباردة . فعلامة الرمد الحار هى شدّة العطش الذي يثور في النهار ويسكن في الليل ، وعلامته ايضاً سنّ الشباب ، واكثر حالاته تكون في الربيع والصيف . وأما علاجه فيسهل بالمبردات المذكورة ، ويُطلى على العين بحيّ العالم وماء الورد مع قليل من الاسفيداج ، وبذلك يبرأ . ويكحل بدرور اصفر ششم مقدار درهم ، وجلنار ربع درهم ، وسليخه ربع درهم ، وسكر قرعي بمقدار وزن جميع هذه الاصناف ، ويُنخل الجميع بخرقة من حرير فهذا دواء يبرد من الرمد الحار . وإن كانت علامة الدم ظاهرة من خلال حمرة الشفتين والعينين ، وكان العمر في سن الشباب ، وإذا كان الفصل والمكان حارّين ، فتخدمها الاماقين .

اما علامة الرمد البارد فهي عدم العطش وبياض الشفتين ، وسن الكهول

والشيوخ والفصل والامكنة إذا كانت باردة ، أما علاجه .. فهو بأخذ قليل من الصبر ، وقليل من الافيون وقليل من الخولان ، ويُذاب الجميع في حليب جارية ، ويُطلى به ، وإذا كانت الدموع زائدة.. فتكحل العين بالذرور ، وصفته أن يُؤخذ نصف درهم من كل من بذر قشر الكابلي درهم من السليخة ، وربع والاقاقيا ونصف درهم من مر البطارح ، ومن السكر قرعي وزن الجميع ، وتسحق هذه الاصناف ، ويُكتحل بها فتبرىء ، وإذا كانت طبيعة العليل منقبضة ، فقد تُسّهل بتناول حب القوقايا والاطريفل الصغير فهو نافع للغاية .

في أمراض الحلق :

هي كثيرة ، ولكننا سنذكر منها مايسهل علاجه ، للحلق وبنات الأذن . فقد يُؤخذ رُبّ التوت ويُذاب في ماء ساخن جداً ، ويوضع عليه شبّ وبورق ، وقطرة دهن لوز ، ثم يتغرغر به . ويلصق من الخارج دقيق الحلبة ودقيق الفول من كل واحد جزء ، وصمغ صنوبر ربع جزء ، ويُعصر بعصارة السلق وتُلصق على الحلق ، وإذا كان بارداً وعلامته عدم العطش ، وإن كان المريض في سن الكهول والشيوخ .. فإنه يسهل بحب القوقايا ، وقد يبرأ .

في أمراض الصدر والرئة و آلة التنفس :

السعال هو تابع لأخلاط الاربعة والدليل على ذلك ، النفت الابيض ، وهو دليل البلغم ، والاحمر دليل الدَّم ، والاصفر دليل الصُّفرة ، والسُّعال اليابس السّوداوي هو دليل السوداء .

فعلاج السُّعال البلغمي ، هو أن تغلى الحلبة أربع مرات ، وكل مرة ، يغيَّر الماء ، وبعدئذ تدق الحلبة ، يبُوضع فيها درهم حصالبان ذكر ، ومصطكاً حلوة درهم ، وزنجبيل درهم ، وتُحلَّى هذه الاصناف بسكر راس ، ويُشرب فاتراً ، باكراً وعشيَة ، فالعليل بها يبرأ . اما النَّفت المختلط حمرة ، فأن كان القوَى ظاهره ، أفصد له من اليد اليُمنى ، فإن العليل ، بهذا التدبير ، سرعان ما يبرأ

صفة شراب لذلك :

يُؤخذ درهم من عرق السُّوس ، ومن العنَّاب اثنتا عشرة حبَّة ، ومن السَّبستان وهو (المخيط) اثنتا عشرة حبة ، ومن القطين وهو (التين) سبع حبات ، ومن الشُّمَّر درهمان ، ومن اليانسون مثله ، وعود ختميَّة مقشَّر ثلاثة دراهم ، ولسان الثور مثله ، ومن الكزبرة مقدار قبضة ، ومن الزبيب المنزوع العجم عشرون حبَّة ، ويُغلى الجميع في ثلاثة ارطال من الماء ، إلى أن يبقى بعد الغلي الطويل مقدار النصف ، ثم يُحلَّى فيه السكَّر ، ويُشرب منه باكراً وعشية ، والإضافة إلى تجنُّب الموالح والحوامض والحريف ، فصاحب العلة سرعان مايبرأ منها .

علاج السعال الصفراوي :

إن علامة هذا السُّعال ، هي صفُرة الوجه وسن الشباب ، وفصل الصيف ،، وكثرة العطش ، أما علاجه .. فهو أن تؤخذ خمسة دراهم من بذر الكثيرة ، ودرهمان من زهر البنقسج ، وأربعة أزرار من الورد ، ودرهم من بذر الهندباء ، فتنقع الكثيرة في ماء الورد أو ماء الهندباء أو ماء النوفر ، وتدق الاجزاء

المذكورة وتنخل وتخلط بالكثيرة ، ويلقى عليها عشرة دراهم من السكر قرعي المسحوق ، ويؤكل منه بكرة وعشية ، فالعليل عندها يبرأ .

علاج السُّعال اليابس والمزمن :

تُؤخذ سمادة الحنطة ، وهي النخالة وتُمرَّس في ماء ساخن ، ثم تُصفَّى ، وتوضع الصفوة على النار ، وتضاف اليها أوقية من السكر راس ، وأوقية من اللوز المدقوق المصموط [1] وتُحرَّك هذه الاجزاء على النار .

كما ينبغي ، وعند نزولها عن النار يُلقى عليها ثلاث دراهم من اليانسون

المدقوق ، وعلى صاحب العلة أن يستمر مواظباً على شربه مراراًواما

السعال المزمن الذي تسببُّه ضنكة [2] في القصبة ، فإنه صعب جداً – وأمره إلى الله تعالى ، ثم الاطباء الماهرين .

أما صفة دواء هذا السُّعال .. فإنها تتجلَّى بأخذ عشرين حبَّة من العناب ، وعشرين حبة من السَّبستان وهو المخيط ، ومن قطين لحم اثنتي عشرة حبة ومن عرق السوس عشرة دراهم ، ومن لسان الثور خمسة ، ومن الزوفا عشرة ، ومن الكزبرة بير عشرة ، ومن الحلبة خمسة عشر ، ومن الشمَّر أربعة ، ومن الأنيسون أربعة ومن النَّخوة الهندية أربعة ، ومن الفرسيون عشرة درأهم ،

ومن بذر الخشخاش عشرة ، ويدقّ مايجب دقه ، ويُنقع في ستة أرطال

---

(١) المصموط : المقشر بواسطة النقع بالماء الحار

(٢) ضنكة : مصدر ضنك ، أي التوعك ، وسوء العافية والصحة .

من الماء ، ويُغلى إلى أن يبقى رطلان ، ويمرس ، ويصفى من خرقة واسعة الثقوب ، ويرفع المصفّى على النار ، ويوضع عليه رطل من الدبس ، ورطل من السكّر راس ، ويُغلى ويُقشط ريمه ، ويؤخذ له قبل أن يُعقد على النار خمسة عشر درهم كثيرة ، ومثله صمغ عربى ، ويخلط مع الدبس والسكّر ، ثم يُغلى إلى أن ينضج ، ويرفع ويُستعمل لعوقاً بكرة وعشيَّة الى وقت طويل ، وكلما أطيل العلاج به أصبح أكثر نفعاً .

فى أمراض المعدة :

إن أمراض المعدة حارة وباردة ، فشدة العطش هي علامة الحار ،وكذلك الالتهاب ، وسنّ الشباب ، وعلاجها أولا : المبرّدات ، والاشربة الباردة ، وإذا لم تبرىء العليل ، فعليه أن يتناول مغلياً ، يُصنع من عشرة دراهم من النوفر ، واثنتى عشرة حبة من العناب ، واثنتي عشرة حبة من الزبيب المنزوع العجم[1] ومن بذر الهندباء ثلاثة دراهم ومن السّنامكي اثنى عشر درهماً ، فيدق مايجب دقه ، فى اثنى عشر فنجان ماء ، ويغلى إلى أن يبقى مقدار فنجانين ، ويُمرس [2] ويصفّى ويُحلَّى بسكّر قرعى مقدار عشر دراهم ، ويُشرب سحراً ، وعلى العليل أن يصوم حتى الظهيرة ، ويُستحسن أن يشرب المرقة .

---

(١) العُجم : الثمار عندما تُنزع منها النوَى .

(٢) يُمرس : الشي المطبوخ بالنار ، عندما يُعصر تفاله .

أما علامة المعدة الباردة فهي الغشاء الحامض ،

والبطنة ، والتهوع (١) وسن الكهولة والشيخوخة . وليحذر المعود استعمال الاغذية الباردة ، لأنها مضرة جداً ، وإذا اضطر إلى التقيؤ فليأخذ من العسل اثني عشر درهاً ، ومن خل الخمر مثله ، ومن عِرْق السوس ستة ، ومن زِرّ الورد باقماعه ثلاثة ، ومن بذر الفجل أربعة ، ومن ملح الطعام ثلاثة ، ثم تُخلط الأجزاء وتُغلى في ستة فناجين ماء ، حتى يبقى بعد غليها الثُلثان ، فيمرس ويصفى في خرقة ، ثم يُشرب عليه ماء ساخن ، فإنه عندئذ يتقَّيأ قيئاًمحكماً ، ويكرر القيء كل ثلاثة أيام مرة واحدة ، فإنه بهذا العلاج ينتفع كثيراً.

صفة سفوف لتقوية المعدة الباردة :

يؤخذ من الزنجبيل ثلاثة دراهم ، ومن الدارصينى والمصطكا ثلاثة دراهم (من كل واحد)، ودرهمان من كل من النخوة الهندية والانيسون والشمر ، ثم يؤخذ من سكّر الراس وزن جميع هذه الاجزاء ، ثم تُنخل جميعها ، ويُستعمل من هذا المزيج ثلاثة دراهم عند الصباح ، ومثلها عند المساء .. فان ذلك لدواء نافعاً للغاية .

علامة انواع الفهاق وطرق العلاج :

الفهاق أنواع ، فهناك منها ما لايُداوى ، ومنها مايداوى ، كخروج دم كثير بسبب قطع جرح جديد بالمفهوق ، او استعمال دواء سُمِّي ، حدوث إسهال ذريع ، أوحادث سقطة من مكان عالٍ . اما الأدوية الموصوفة له

---

(١) التهوُّع : تهدُّل لحم البطن بسبب البطنة .

فهي : يُؤخذ درهم من العقيق ، وأربعة دراهم من السكر ، وربع درهم من المردكوش ، وتسحق هذه الاجزاء سحقاً ناعماً ، وتُذاب في فنجان ماء ورد فاتر ، ويشرب منه العليل فإنه يسكن في الحال . وإذا لم يكفِ ذلك ، فيؤخذ نصف درهم من السُّنبل الهندي ، ودرهم من النخوة الهنديَّة ، ومن المصطكا الحلوة نصف درهم ، ومن السكَّر راس وزن الجميع ، ثم تُدق هذه الأجزاء ، وتُنخل وتُذاب في ماء فاتر ، ويُشرب منها فإنها نافعة جداً.

صفة طلاء يُطلى به الحلق والصدر والمعدة :

يُوخذ من السنّادرهم ، ومن الاسارون درهم ، ومن الحصالبان درهمان ، ومن اليانسون ثلاثة ، ومن الصمغ العربى أربعة ، ثم يُنقع الصمغ في عصاة النعنع وتُدقّ الأدوية وتخلط به ، ثم يُطلى منه فإنه نافع . وقد ذكر الاقدمون ، إن العليل إذا شرب الماء سبع جرعات ، وفى كل جرعة امسك بأنفه : فإنه بذلك يبرأ .

أمراض القلب :

إن الخفقان الذى يصيب القلب هو نوعان ، حار وبارد ، فعلامة الحار سنّ الشباب ، وزمن الصيف ، وكثر العطش واستعمال الأغذية الحارة ,وعلاجه أن

يُفصد عرق الباسليق إلى أن يتغَّير الدم ، ويُسقى العليل قدح ماء لسان الثور ، مذاب فيه درهمان من المرجان ، ودرهم من الصنّدل الأبيض ، وستة دراهم من السكر قرعى مطحونة منخولة ، ثم تذاب في فنجان ويُسقى من هذا العلاج فإنه نا‌ءع للغاية . أما علامة الخفقان البارد فهى بعكس ماذكرنا ، أما

العلاج فقد يؤخذ ثلاثون درهماً من حرير الخام ، ويُغلى في اثني عشر فنجان ماء ، إلى أن يبقى بعد الغلى مقدار فنجانين ، وتؤخذ ثلاثة دراهم من القرنفل ، ودرهم ونصف من السُّنبل هندي ، ودرهم من النخوة الهندية ، وقدر الجميع من السكر راس ، وتدق هذه الأجزاء ، وتُستعمل ثلاثة أيام على الريق ، ويُشرب عليهما ماء الحرير المذكور ، فإن هذا العلاج هو نافع كثيراً . واكثر ما يُضنك العلب هو الغم والهم والحزن ، وما يقاوم هذه الامور هو الفرح والسرور والطَّرب ، والتنزّه والخضرة ، والوجه الحسن والماء الجاري وسواه .

في أمراض الامعاء والكبد وأعضاء الهضم :

هو حار وبارد ورطب ويابس أما علامة أعراض الكبد الحار فهي كثرة العطش وصفرة الوجه ، وإصابة العليل بالحمى الدموية يوميّـــاً . وعلاجه أن يُفصد عرق الباسليق الأبطي من الساعد الأيمن ، ويُسقى الهندباء مذابٌ فيه درهم من الخولان ، وأربع دراهم من السكر نبات فانه بذلك يسكن . أما علامة الامعاء والكبد البارد فهو بياض الشفتين واللّسان ، والوجع تحت الضلع الأقصر في الجهة اليمنى ، الذي يثور في الليل ، ويسكن في النهار ، وعلاجه بأن يؤخذ أربع دراهم حلبة ودرهم محلب ، ودرهمان انيسون ، ودرهم شُمُّر عريض ، ودرهم نخوة هندية ، ويُدقّ الجميع ، ويُغلى في اثني عشر فنجان ماء إلى أن تصمد منها بعد الغلى أربعة فناجين ، ثم يمرَّس ويصفَّى ويحلَّى بسكر راس ، ويُشرب منه فنجان عند الصباح ، وآخر عند العشية فيبرىء العلة بسرعة مذهلة .

أمراض الأمعاء وطرق معالجتها :

يُصاب العليل بمغص حول السّرة يتصل إلى الشّوى ، ومنه حار وبارد ، اما علامة الحار فهي شدة الوجع أثناء النهار ،وسببه استعمال الأغذية الحارة . وعلاجه أن تؤخذ سبعة دراهم نوفر ، وعناب عشر حبات ، وبذر هند ثلاثة دراهم ، وبذر كشوت ثلاثة دراهم ، وعرق سوس ثلاثة ، وزر ورد منزوع الاقماع ، ثلاثة وتمر هندي ، أربعة ، وسنامكي للقوى ، اثنا عشر درهماً ، وماء ذونه ستة دراهم وشبرشت وستة دراهم ، ويغلى الجميع في اثني عشر فنجاناً من الماء ، إلى أن يبقى قدر فنجانين ، ويمرس ما بقي ، ويصفّى في خرقة واسعة الثقوب ، ويحلّى بسكّر النبات ، ويشرب منه العليل ثم يصوم حتى الظهر ، ويشرب قبل الطعام المرقة ، وقد جُرِّب هذا العلاج فكان نافعاً للغاية .

اما علامة الباردة ، فهي بياض الشفتين واللسان ، وثورة الوجع في الليل وسكونه في النهار . اما علاجه فهو أن يسهل بحب القوقايا .. فإنه نافع جداً .

أمراض القولنج :

وهي نوعان ، محكم وغير مُحكم ، فالمحكم يُسمّى ايلاوس ، ومعناه ، المستعار منه . وعلاجه ، أن يسهل بحب القوقايا المذكور ، وعلى الاثر يُؤخذ زهر بابونج بمقدار أربعة دراهم ، وتدق هذه الأجزاء وتغلى في خمسة فناجين ماء إلى أن يبقى فنجان ، ثم يمرس الباقي ويصفى ويحلّى بالسكّر ويُشرب منه باكراً مقدار فنجان ، ومثله عند العشيّة ، ويُفعل ذلك مرّتين في الاسبوع ، فهذا علاج نافع كثيراً .

علاج آخر :

يُؤخذ مقدار من الفلفل ، وبذر ترنج ، ومردكوش ، وقشور لايروح ، نسبة أجزاء متساوية ، وتُدق وتُنخَل وتُعجن بالعسل المنزوع الرغوة بمقدار يساوى ثلاثة أضعاف الأصناف المذكورة ، أما الشَّربة (١) منه ، فهي من درهم الى مثقال ، وهو نافع جداً ، وموصوف خصوصاً للمغص والقولنج ، والتَّعَنّي (٢) ، واختلاف الامعاء ، وقد جربوه فوجدوا نفعه عظيماً.

في امراض القضيب :

إن هذا المرض حار وبارد . اما علامة الحار فهي ، شدة الحرارة والالتهاب

وعلاجه بأن تؤخذ عصارة الكزبرة الخضراء ، وحي عالم وحليب جارية ، وتوضع هذه الاجزاء في اسبيداج وتراب مرمل ، ثم يُطلى به ، فانه علاج شافٍ . أما علامة البارد .. فإنها عكس ماذكرناه عن الحار ، وعلاجه ، بأنه تُؤخذ ثلاثة دراهم من الحلبة ، ومن حبة البركة ثلاثة دراهم ، ومن المحلب درهم ونصف ، ومن دقيق الفول أربعة دراهم ، ثم تدق ، ولا مثيل له .

وهناك علاج آخر يبرىء الحار والبارد على السَّواء ، وبواسطته تفشَ (٣) ـ أورام القضيب . فقد يؤخذ مقدار من السَّداب ، وورق السُلَيق ، وحلبة ، وحبة بركة ، وبابونج وورق القصب الفارسي ، ويُغلى هذه الأجزاء بمقدار

---

(١) الشَرْبة : هي دواء مركب من عدة أجزاء ، ويكون أما سائلاً وإما أقراصاً جامدة .

(٢) التعنّي : نوع من الإسهال الحاد ، ترافقه أعراض موجعة في المعدة .

(٣) تفش : تتوراى ، تغيب عن الظهور.

من الماء ، حتى تخرج ماويّتها ، وعندما تفتر بعد غليها ، يُغسل بها القضيب مراراً فيبرأ من الورم .

في أمراض الرحم :

(انقطاع الحيض) :

يُؤخذ درهمان من السَّندروس ، ودرهم من المحلب ، ودرهم من ماء النعنع ، ودرهم من الافسنتين ، ثم تُدقّ هذه الاجزاء وتُعجن بالقطران ، ثم يُوضع درهمان من هذا العلاج في صوف من خورف ، وتغتسل المرأة بها ، فإن الحيض يدرُّ حالاً .

الحصار والخجل والبول في الفراش :

أن علامة الحصار هي الحار والبارد ، فالحار هو سنّ الشباب ، والأطفال ، وشدة العطش ، وهو يشتدّ نهاراً ويسكن ليلاً . أما علاجه فهو أن يؤخذبذر قرعة الجدى ، وبذر قت ، وبذر خيار ، وبذر هندباء ، ومحلب ، وبذر كرفس ، وبذر هليون ، أجزاء متساوية ، ثم تقزقز اللبوب [1] وتدقها مع الأدوية ، ثم تأخذ من سكر النبات مقدار وزن هذه الاجزاء كلها ، وتلقيه عليها سوية ، وعلى العليل أن يسف أربعة دراهم من هذا العلاج صباحاً ، وأخرى مساءً بصورة متواصلة حتى يبرأ .

أما الحصار البارد.. فعلامته : قلّة العطش ، وسن الكهول والشيوخ

---

(١) تقزقز اللبوب : تُقشر قلوب الثمار ، ويُبقى على لُبابها .

والفصول والمناخ والامكنة . وعلاجه أن يؤخذ أربعة دراهم من الكمُّون ، وأربعة دراهم من السَّعد ، ودرهمان من النخوة ، وأربعة من المحلب ، وأربعة من بذر الكرفس ، ودرهمان من الشَّمر ، ودرهمان من الانيسون ، ودرهمان من الحصالبان ، ثم تدقّ هذه الأجزاء وتُنخل ، ويمزج بها مقدار وزنها من السكر ـراس ، وتُسفّ منها أربعة دراهم صباحاً ، وأخرى مساءً .

ومما يفتت الحصا فى الحار والبارد هو أن يُوخذ اثنا عشر درهماً من القزاز ، واثنا عشر درهماً من القلى ، ثم يُـذوَّب القلى فى خل بِكْـر ، ويُحمَّـى القزاز إلى أن يصير كالجمر ، عندئذ يُطفأ بالخل المنقوع بالقلى المذاب ، أربع مرات ، ثم تحمى وتطفأ أربع مرات أخرى ، ويؤخذ القزاز (٢) ويُسحق حتى يصير كالهباء ، ثم يُسفّ كل يوم منه درهم ، فهو يفتّ الحصى بأسرع ما يكون .

صفة دواء للحبل :

يؤخذ شبّ نصف درهم ، وزعفران ربع درهم ودار صينى ربع درهم ، ثم تُدق هذه الأصناف ، وتُعجن بعسل لم تمسّـه نار قدر ، ثم تحلل منه قدر درهمين فى صوفة من خروف ذكر الحمل ، وتُكرر الصوفة ثلاث مرات.

صفة صوفة تُحمل فى الحيض :

يؤخذ مقدار من الرخف والبنج ، بنسبة متساوية ، فيُدق ، وتحمل منه المرأة درهما ونصف الدرهم ، فى صوفة من خرقة ذكر ، وقد تُحمل هذه الصوفة فى الثالث والخامس والسَّابع من أيَّام الحيض ، وقد يحدث من جراء ذلك ،

حمَّى ، ووجع فى الظهر ، وافتقاع [1] وخولنج ، ولكن ، فليُعْـلم أن بهذه العلائم ، يكون النفع المرجو .

صفة صوفة تنفع مع خسر المولدة :

يؤخذ قدر من شحم الدجاج ، وصفار بيضة مشوية ، وشحم إوزّ ، ومخ ساق البقر بنسب متساوية ، وتعجن هذه الأجزاء فى ثمر حجازى ، وتُدق فى هاون ، ويحمل منه درهمان فى صوفة لمدة ثلاثة أيام ، فبذلك تفتح المولد

تفسير لاختناق الرحم :

إن علامة اختناق الرحم هى ثقل الركب والغثيان والدوخة عند الوقوف ، وكل ذلك بسبب البعد عن الجماع ، واستعمال المغلظات [2] وقلَّة الرياضة ، وعلاج ذلك ، هو أن يُسهل بمطبوخ الافتيمون ، وبعد سبعة أيام .. يُسهل بحبّ القوقيا ، ثم تأخذ الداية [3] خرقة تلقيها على إصبعها ، وتغمسها فى دهن الزئبق أو دهن الياسمين ، ثم تُـدخلها فى الرحم ، وتمررها داخلاً وخارجاً مرات عديدة ، وبهذا العلاج .. تبرأ العليلة – بإذنه تعالى .

(١) القزاز : لفظة متداولة بين العامة ، والمقصود بها هو الزجاج .

(٢) افتقاع : أوجاع تحدث فى مخالع اليدين والرجلين .

(٣) الداية : المرأة التى تقوم بعمل شبه طبى ، كتوليد النساء وغيره.

صفة مطبوخ الافتيمون :

إن هذا المطبوخ ينفع من البلغم والأخلاط السَّوداوية ، والصفرة المحترقة ، كالصرع والوسواس والبهق ، والقوابى والجذام وداء الثعلب ، وغيره ، من اللذعات المخيفة ، فقد يؤخذ من الأفتيمون خمسة دراهم ، ومن الترنجبيل خمسة دراهم ، ومن البسافنج خمسة دراهم ، ومن زهر البنفسج مثله ، ومن زهر النوفر مثله و من السَّنامكى أيضاً ، ومن الزبيب عشر حبات ، ومن عرق السوس عشر دراهم ، ومن سكر النبات مثله ، ومن العناب مثله ، ومن الخيار شنبر بقشرة أربعون ، ولسان الثور ، ثلاثة ، ومن بذر الشبيطرج ثلاثة ، ومن قشر الاهليلج الاصفر مثله ، ومن قشر الكابلى ثلاثة دراهم ، ومن الهندى شعيرى ثلاثة ، ومن التربد اثنان ، ومن بذر الكشوت اثنان ، ومن الشمر اثنان ، وزر ورد منزوع اثنان ، واسطاخودوس اثنان ، ومن قشر الأبليلج اثنان ، ثم يدقّ ما يجب دقه ، ثم يوضع فى إناء نظيف ويوضع معه عشر أواق ماء ، ثم يُغلى إلى أن تبقى منه أوقيتان ، ثم يُمرس ويُصفى ، بخرقة واسعة الثقوب ، ثم يمرس فى الخيار شنبر ، وهو فى خرقة فاتحة[1] ثم يوضع فيه السكر والترنجبيل ، ثم يصفى الجميع مرة ثانية ، ويوضع المصفى في إناء إلى اليوم الثانى ، ثم يوضع فيه قدر ملعقة من دهن اللوز ، ويشرب منه العليل سحراً ، ويبقى صائما عن الطعام حتى الظهيرة ، وتُشرب معه المرقة ، فهو علاج عظيم للأمراض التى ذكرناها سابقاً ؛ وخاصة أنه يفتت الحصاة فى الحال ، ويسرع فى الحبل لدى النساء اللواتى هن بحاجة إلى ذلك .

---

(١) فاتحة : المصدر : اللون الفاتح ، وهى صفة للشئ

البول فى الفراش :

علاج ذلك هو استعمال قوانص الدجاج بأغشيتها ، وعروق رؤوس الديوك مشوية فإنه دواء مفيد ، ومما جُـرِّب من العلاجات ، هو أن يؤخذ خيط من ذكر الابل مفتول على ثلاثة نبوت ، ثم يُعصب به الفخذ الأيسر ليلاً ، ويُحل نهاراً ؛ فهو نافع جداً .

فى أمراض الذكر والبواسير :

وهى نوعان ، منها أعمى ومنها مفتـّـح ، ومنها داخل ومنها خارج . أما علامة الإعمى .. فهى شدة الوجع والورم ، وعدم سيلان الدم ، والعلاج هو أن يؤخذ بصل ابيض مشو ، وصفار البيض المشوى ، ودقيق الكرسنة ، وتُدقّ هذه الأجزاء ، ويوضع عليها سمن بقر .. فإنه نافع جداً .

وهناك علاج آخر ، وهو أن تؤخذ ستة ضفادع ، وتوضع فى إناء ، ويوضع عليها زيت طيِّب ، مقدار رطل ، ورطل خمر طيب ويغطى ، ويرفع على النار ، إلى أن يبقى الخلّ ، ويبقى الدّهن ويُصفى ، ويوضع فى إناء ، وعند الحاجة .. إليه يجرَّب ؛ فإنه علاج نافع .

فى أمراض الانثيين :

إن هذه الامراض منها حار ومنها بارد ، وعلامة الحار هى حمرة اللون وسّن الشباب ، وأكثر الأعراض إنما يحصل من جهة اليمين ، وعلاجه أن يسهل بالمبردات المذكورة أولاً ، ويُطلى بعصارة الكزبرة وعنب الذئب والخل ، بعد أن يُـذرُّ فيه تراب حرمل واسفيداج ؛ فهو نافع جداً .

فى أمراض الفتاق :

علامة الفتاق أنه ينزل عند الحركة ، ويرجع عند السكون ، وسببه استعمال الأغذية المنفخة ، مثل : الفول ، والعدس ، والبصل النىء ، واللبن ، والسمك ، واللحوم الغليظة ، أما العلاج فهو أن يُحفظ بالحفاظ(١) المعهود .

صفة معجون طارد للرياح ونافع للفتاق :

يؤخذ من النخوة الهندية درهمان ، ومن الشمر ثلاثة ، ومن الانيسون ثلاثة ، ومن الكمون الأبيض ثلاثة ، ومن الكمون الكرمانى اثنان ، وعود قرح اثنان ، وعرق جناح أربعة ، وبيض لجأ اثنان ، وقنا وشق اربعة ، وخصا كلب الماء اثنان ، ولبان ذكر اثنان ، وعسل منزوع تسعة ، وتحل هذه الأجزاء فى الحصالبان ، والوشق ، والجندبادستر إلى أن يعقد ، فُيزل عن النار ، وتُلقى عليه الادوية المدقوقة المنخولة ، وتعجن مع بعضها البعض ، ثم تسهل بحب القوقايا ، وبعد ذلك يستعمل المعجون المذكور ، فيؤخذ منه درهمان باكراً، ودرهمان عشية ؛ فترى العليل بعد وقت قصير قد برأ به .

فى أمراض الفخذين والركبتين :

إن أوجاع الفخذين والركبتين ، حارة وباردة ، فعلامة الحار ، هى أن يكون الوجع من الجهة اليمنى ، وسن الشباب ، وهو يثور نهاراً ويسكن ليلاً ، وعلاجه هو أن يسكن بالمبردات المذكورة ، وصفة هذا العلاج هى أن تؤخذ عصارة الرجلة والقرع ، ويذاب فيهما خمس دراهم من الخولان ، ودرهم من

---

(١) الحفاظ : يقال له الحفاظ كذلك وهو كناية عن خرقة مصنعة يشد بها بين الفخذين .

الافيون ، وثلاثة دراهم من بذر الخشخاش ، وأسفيداج ثلاثة ؛ فتخلط هذه الاجزاء في العصارة ، وتسخن حتى يحلّ الخولان والزعفران والأفيون ، ثم يُطلى به . أما أذا كانت علامة الدم ظاهرة .. فيجب أن يفصد عرق الصافن ، أو عرق القدم في ماء ساخن .. فإن العليل عندئذ يبرأ .

أما علامة البارد .. فتكون من جهة اليسار ؛ بحيث يثور الوجع ليلاً ، ويسكن نهاراً ، وسببه البرد الشديد ، واستعمال الأغذية الباردة ، وسن الكهول ،الشيوخ ، وعلاجه ان تؤخذ خمسة دراهم من السّداب وبابونج خمسة ، ومردكوش خمسة ، ودقيق فول درهم ، وتُدَق هذه الأجزاء ، وتعجن بماء السلق ويطلى به .

صفة دواء ينفع الحار والبارد :

يؤخذ دقيق الترمس ودقيق الحلبة ، اثنا عشر درهماً من كل واحد ، ومن ورق الخامئة ، خمسة دراهم ، وشحم ماعز ، وزيت طيب ، ثم يُذاب الشحم في الزيت وتُلقى عليه بقية الأدوية ، وبعد نزوله عن النار يصير مرهماً ، ثم يغسل الجسم من الدهن الأول ، ويطلى به أيضاً .

وأما الركبتان .. فإن كان فيهما ، أو في إحداهما ، ورم فتحجمان من جوانبهما ، وبعد الحجم بيوم واحد .. تدهنان بالدهن الذى يركب من الأجزاء التالية : عود قراح ستة دراهم ، حنظل ستة ، قسط ستة ، ثم تُغلى هذه الاصناف في رطلين من الماء ، إلى أن يبقى الربع ، ثم يمرس ويصفى ، ويوضع عليه ، نصف رطل زيت عتيق ، ويوضع على النار ، ويغلى إلى أن يُنشف الماء عنه ، ويبقى الزيت ، فيدهن به ؛ لأنه علاج نافع ومجرَّب .

فى أمراض الساقين وأورامهما :

إن أوجاع الساقين حارة وباردة ، أما علامة الحار .. فهى أن يكون الوجع من الجانب الأيمن ، وحمرة فى مكان الوجع ، وسخونة ملموسة ، وغالباً ما يحدث فى فصلى الصيف والربيع الحارين ، وإذا كان الوجع من الجهة اليسرى .. فإنه يحدث غالبا فى الفصلين الباردين ، وهما الخريف والشتاء .

أضف إلى هذا الوجع فى القدمين ، وجعاً فى الساقين ، وعرق النساء [1] والنقرس[2] . أما علاج هذه الاوجاع ؛ فهو الأدهان الباردة ، مثل .. دهن النوفر ، والبنفسج ، والورد . وإن لم يكف العلاج بالادهان .. فقد يُـدهن بشحم الدجاج والسيرج فيبرأ ، أما علامة البارد التى تكون من اليسار ، فهى بياض اللون أو كموده ، وعدم العطش ، وهو يثور ليلا ويسكن نهاراً ، وعلاجه أن يدهن بالادهان الحارة ، مثل : دهن الخروع ، والبابونج ، والمردكوش ، والقرع والخشخاش ، ويدهن بأحدهما ، فإذا لم يحصل العليل على الفائدة الكافية .. فعليه ان يستعمل الطِّلا الذى سنحدد صفته بما يلى :

يوخذ من القسط المرّ ثلاثة دراهم ، ومن الحلبة ثلاثة دراهم ، ومن السداب ستة دراهم ، ومن الافيون درهم ، ثم يذاب الافيون فى ماء ساخن ، وتدق الأدوية[3] ، ويلقى عليها صفار بيضتين نيئتين ، وتخلط هذه الاجزاء وتبسط على خرقة ، وتلصق الخرقة على مكان الوجع ، فيبرز صاحبه فى الحال .

---

(١) عرق النساء : وجع مؤلم يمتد من الخصر حتى أخمص القدم.

(٢) النقرس : تورم فى القدمين يصاحبه ترفخ وأحمرار ، ويقال له مرض الملوك.

(٣) الأدوية : كل الأصناف التي يركب منها العلاج.

أمراض عرق الأنسا :

هى حارة وباردة ، وعلامة الحارة هى الجهة اليمني ، وهو يبتدىء من الحقا[1] وينتهى إلى الكعب ، وإذا مشى العليل .. فانه يشعر بَلَمْع[2] فى رأس فخذه ، وهو يثور نهاراً ويسكن ليلاً ، وعلاجه المسهل هو الحقن ، ثم تؤخذ عشرة دراهم من القرطم . ومن السنداب عشرة ، ومن الصقر خمسة ومن السلق ضمـة ، ومن الصفيرة قطين عشر حبات ، ومن العناب مثله ، ومن عود الختمية اربعة دراهم ، فيدق – ما يجب دقه – ويُغلى فى أربعة أرطال ماء إلى أن يبقى رطل واحد ، فيمرس ويُصفى ، ويوضع على الصافى درهمان من ملح الطعام ، وأربعة دراهم من شحم الدجاج وأربعة دراهم من السرج ، وأربعة دراهم من السكر الأحمر ، وأربعة دراهم من دبس الخروب ، وتخلط هذه الاجزاء ، ثم يحقن بها فى الحمام ، وتكرر الحقن ثلاث مرات فى الشهر الواحد .

أما إذا كانت علامة الدم ظاهرة .. فيفصد عرق الكعب[3] من الجانب الوحشى[4] وإذا لم يُعثر على البرانى فى الكعب .. فيفصد العرق الذى بين الخنصر والبنصر من القدم اليمنى ، وهو علاج نافع للغاية . أما علامة البارد فتكون من جهة اليسار ، وجفاف فى الريق من غير شعور بالعطش ، وسن الكهول وزمن الخريف والشتاء ، وسببه استعمال الأغذية الباردة واليابسة ،

-

---

(١) الحقا : مقطع الخصر .

(٢) لمع : وجع حاد يحدث من الحركة ثم يذهب.

(٣) عرق الكعب : عرق ما بين الكاحل وقحف الرجل.

(٤) الجانب الوحشى : الجهة الغليظة القاسية في اللحم.

مثل الفول ، والعدس ،والباذنجان واللحوم الغليظة . وعلاجه هو أن تؤخذ عشرة دراهم من السداب ، وخمسة من البابونج ، وخمسة من أكليل الملك ، وخمسة من النعنع ، وأربعة من المردكوش ، وثلاثة من بذر الكتان ، وخمسة من بذر القطن ، ثم يدق الجميع ويغلى فى أربعة أرطال من الماء ، إلى أن يبقى رطل واحد ، ثم يُمرس ويصفى ، ويوضع عليه اربعة ارطال من العسل وأربعة دراهم من الزيت ، وأربعة من الملح الاندرانى ، ودرهمان من النطرون ، ويسحق الجميع ويخلط ، ويحقن به ثلاث مرات فى الشهر .

صفة دهون آخر :

يؤخذ دهن السداب والبابونج والمردكوش وعود القرح ، والسنبل ، وجميع الادهان الباردة نافعة للحارة ، والدهان الحارة نافعة للباردة .

صفة علامات الطبائع الأربع :

إن علامة الصفرة ، هى صفرة الوجه ، واللسان ، ومرورة الفم وسن الشباب وزمن الصيف ، وعلامة البلغم هى بياض الشفتين واللسان ، وسن الكهول ، وزمن الشتاء والبلد الباردة ، وعلامة السوداء هي كمودة اللون ، وسن الكهولة ، وجفاف الديق من غير عطش ، ونحافة البدن ، وعلامة الدم هى حمرة الشفتين واللسان وجميع البدن وحلاوة الفم ، وحمرة العينين ، فهذه علامات واضحة ايضاً . وسنذكر علامات أخرى زيادة فى البيان ،

فقد قال المعلم الفاضل جالينوس[1] أن جميع ما يحدث من الاخلاط من ناحية اليمين من الرأس إلى القدم فهم من الصفرة ، وجميع ما يحدث من الجبهة ويسقط إلى القدم ، فهو من السوداء ، وجميع ما يحدث من الجبهة ، ويسقط إلى القدم ، فهى من السوداء ، وجميع ما يحدث من القفا إلى الكعب ، فهو من البلغم ، نهذه علامات لا تحتاج إلى دلالة أخرى . لأن منشأها هو الاخلاط الاصلية والطباعئ الكلية ؛ فمنشأ الصفرة من المرارة ، ومنشأ الدم من -الكبد ، وهما من جهة اليمين - ومنشأ السوداء من الطحال ، ومنشأ البلغم من - الرئة والطحال من ناحية الشمال ، وهذه العلامات بينة ، فهى لا تحتاج إلى دلالة أخرى .

قيل : إن الهموم آفة العقل فى الحلم على حد اعتقاد جالينوس ؛ فإنها تابعة للمزاجات الاربعة ، فإذا تحرك الدم ، نظر الإنسان فى منامه الألوان الحمراء والمزاح والضحك وما شابه ذلك ، وإن تحرك خلط الصفراء رأى في منامه المنازعات والخصومات والحروب ، والألوان الصفراء وكأنه في الشمس ، وان تحرك البلغم نظر الانسان فى منامه الأنهار والامطار والثلج والألوان البيضاء ، وإن تحركت السوداء نظر الإنسان فى منامه الظلمات والمقابر والموت والهموم والفزع والالوان .

صفة معجون يسهل الطبائع الأربع :

يوخذ من ورق السنامكى ستة وثلاثون درهماً ، ومن التربد ثلاثون ، ومن

---

(١) جالينوس : طبيب وعالم يونانى ، ق . م ، ألف عدة كتب في الطب ، واليه يعود فضل أكتشافات كثيرة في حقل الدواء.

البنفسج ثلاثون ، ومن الكباد ثلاثون ، ومن الزنجبيل (عدد ٣) ومن السمقونيا ثلاثون ، ومن الشمر ثلاثون ، وتُدق هذه الأجزاء دقاً ناعماً وتُجبل بأمثالها ثلاث مرات من العسل ، اما الأكلة من هذا العلاجة .. فهي من ثلاثة إلى خمسة دراهم ، وعلى قدر القوة.

صفة أربعة أدوية نافعة للطبائع الأربع :

يؤخذ قشر أهليلج أصفر مقدار أربع دراهم ، وسنامكى مثله ، وزهر بنفسج درهم ، وسكر قرعى ، عشر دراهم ، فتدق وتُنحل وتُسف باكراً بماء الهندباء أو بماء النوفر ، وهذا العلاج مختص بصاحب البنية القوية ، أما صاحب البنية الضعيفة يجب أن يسف نصف مقدار هذا العلاج ، وعليه أن يصوم عن الطعام حتى الظهيرة .

صفة سفوف يقطع البلغم :

تؤخذ ثلاثة دراهم من الملح ، ومن السنامكى مثله ، ومن المصطكا الحلوة نصف درهم ، ومن السكر راس ستة دراهم ونصف ، ثم يُغلى الشمر بعد دقه ، ويصفى ، وتلقى به الأدوية ، وعلى العليل أن يتناول هذا العلاج ، شرط أن يصوم عن الطعام حتى الظهيرة .

صفة سفوف يسهل السوداء :

تؤخذ من السنامكى ثلاثة دراهم ، ومن الافتيمون ثلاثة ، ومن السكر قرعي مقدار وزن الصنفين السابقين ، ثم تدق هذه الاجزاء وتنخل وتسف سحراً ممزوجة بماء لسان الثورة ، وإذا كان البدن ضعيفاً .. فعلى صاحبه أن يصوم حتى الظهيرة ، وعليه أن يشرب المرقة .

سفوف يسهل السوداء :

تؤخذ ثلاثة دراهم من الهندى شعيرى وثلاثة دراهم من السنامكى ، ومن الافتيمون مثله ، ومن السكر قرعى ، قدر الجميع ، وتدق هذه الاصناف ، وتنخل وتسف سحراً بماء لسان الثور ، وإذا كان العلاج للضعيف .. فعليه أن يسف منه ، ويصوم حتى الظهيرة ، ثم يشرب المرقة ، ويغلى لسان الثور فى ستة فنجاين ، ويصفى إلى أن يبقى اثنان ؛ فالعليل يشرب من ذلك ، مع العلاج المذكور يبرأ فوراً .

صفة ما يكسر فائرة الدم :

تؤخذ من العناب اثنتا عشرة حبة ، ومن الزبيب المنزوع مثله ، ومن القطين خمسة ، ومن زهر النوفر حبّتان ، ومن بذر الهندباء ثلاثة دراهم ، ومن بذر الكشوت ثلاثة ، ومن الشمّر اثنان ، ومن عرق السوس اثنان ، وزر ورد أربعة ، وسنامكى أربعة ، وتغلى هذه الاجزاء فى اثنى عشر فنجاناً من الماء إلى أن يبقى فنجانان ، ثم يمرس ويصفى ويحلى بسكر نبات ، فيشربه العليل سحراً

ويصوم حتى الظهيرة ، ويشرب معه مرقة ، فهو علاج نافع جداً .

صفة معجون السقنقور :

يؤخذ من الدارصينى مقدار كباية ، ومن الجناح عشرة دراهم ، ومن القرفة مثله ، ومن جوز الطيب درهمان ، ومن الفستق اربعون درهماً ، ومن البندق مثله ، ومن الصنوبر عشرون درهماً ، ومن بذر الفجل خمسة دراهم ، ومن بذر اللفت خمسة دراهم ، ومن ورق الذهب اربعون درهماً ، ومن مسك الزَّروَند عشرة دراهم ، ومن المدحرج عشرة دراهم ، ومن العنبر خام مثله ، ومن العود قمارى خمسة دراهم ، ومن زهر البابونج ، وأبى زيدان ، وشقاقل ، وخشخاش ، ولؤلؤ ، عشرة دراهم من كل صنف ، ومن دار الفلفل خمسة دراهم ، ومن الشيطرج هندى عشرة دراهم ، ومن الجوز هند عشرون درهما ً ، ومن السقنقور عشرون درهماً ، فتدق هذه الأجزاء جميعها ، ثم تُنحل ، ثم يُضاف إليها العسل بعد أن يُغلى ، ويضاف إلى كل هذه الأجزاء درهمان من السكر وعشـرة دراهـم مـن القرفـة ، ثـم يُستعمل هذا العلاج ، فهو مقو جداً للانعاط [1] .

صفة معجون للباه :

تؤخذ ثلاثة دراهم من العاقر ، ومثلها من الفلفل ، ومثلها من الزنجبيل ، ويدق الجميع دقاً ناعماً ، ثم يؤخذ عشرون درهماً عسلاً منزوع الرغوة ،

---

(١) الانعاط : جمع نعط ، وهو الوريد ، والنعاط هي الأوردة والإنسجة والأعصاب التي يتركب منها قضيب الذكر.

وصفار عشرين بيضة مسلوقة ، وتضرب جميعها ببعضها ضرباً جيداً ، أما الاستعمال من هذا العلاج ، فيكون قدر الجوزة ، بكرة وعشية ، قبل الطعام وبعده .

صفة معجون للأرياح والقولنج :

يؤخذ من الكمون الكرمانى مئة درهم ، ومن الزنجبيل عشرون درهماً ، ومن الفلفل الأبيض عشرون درهماً ، ومن الجوزبوا عشرون درهما ، ويسحق الجيمع سحقا ناعماً و وينخل ويطبخ فى ثقله ثلاث مرات ، عسل منزوع الرغوة ، ويدفن عشرون يوماً ، وبعد ذلك ، يؤكل منه كل مرة درهمان على أثر الطعام فإنه نافع للغاية .

صفة معجون نافع للبدن وجميع أمراض البدن والمثانة :

يؤخذ مقدار خمسة عشر درهماً من كل من كمون كرمانى ، شونيز ،

عود الصليب ، لسان عصفور ، كمون أبيض ، زنجبيل ، بذر كرفس ، ومن عسل النحل ثلاثة أمثال الاصناف المذكورة ، وتعقد هذه الأجزاء ، وتستعمل على الريق ، فإنها نافعة جداً .

معجون الشقاقل :

يُسمى هذا المعجون ، عافية البدن ، وهو ينفع لطيبة النّفس والبرد القديم ، ووجع الظهر ، وهو يقطع البلغم ويليِّن الطبيعة ، ويصرف الطعام ويقوى الكبد ، ويقوى شهوة الجماع ؛ فقد يؤخذ من الزنجبيل مقدار كباية ومن كباش

القرنفل اثنان ، ومن الخولنجان اثنان ، ومن اللوبية اليمانية اثنان ، ومن حب البان المقشر اثنان ، وتُدق هذه لأجزاء دقاً ناعماً ، ثم تُنخل وتلت بثلاث أواق من جوز الهند ، ونصف رطل من ماء الورد ، وتمسك جميع هذه الاجزاء فى أربعة أرطال من العسل المنزوع الرغوة ، وتعقد ، وتستعمل عند النوم .

صفة معجون آخر :

يعرف هذا المعجون باسم معجون المأمون ، فهو ينفع الباه[1] ، ويطيب النكهة ويذهب بالبرد ، وينفع حصار البول ، وهو ينفع الحبالى ، فإذا أعطيت منه المرأة قرصاً وهى فى حالة الشهوة ، فهي تحبل فور مجامعة زوجها لها . وهذا المعجون ينفع المغص ويذهب بالبلغم . اما طريقة تركيبه فهى ، أن يؤخذ من القاقلة مقدار كباية ، وخمسة دراهم من كل من الخولنجان وعرق الذهب ، وجوز الطيب ، والسباسة ، والراسن ، وتين الفيل ، والزنجبيل ، ولسان العصفور ، وتدق هذه الاجزاء دقاً ناعماً ، ويلقى عليها قدر الكفاية صمغ عربى مذوب بماء المطر ، ويُعمل من كل ربع درهم من هذا العلاج ، قرصاً ، وعند استعماله .. يؤخذ قرص ويُطلى به القضيب ، ويؤكل قرص آخر .

صفة معجون آخر للباه :

يؤخذ مقدار من الزنجبيل ، وتين الفيل وجوز الهند ، والسنبل والقرنفل ، والخولنجان مقدار كباية ، ودارصينى وفلفل ، ومصطكا ، ويجب ان تكون هذه

(١) الباه : قضيب الذكر.

الأجزاء متساوية ، فتدق وتجبل بالعسل المنزوع الرغوة ، ويستعمل منه مثقال عند النوم .

صفة معجون ينفع السدة والبلغم والنفخة تحت السرة ، وفى أسفل البطن :

يؤخذ خمسة عشر درهماً من بذر الجزر ، ومن بذر الكرفس مثله ، ومن القرفة خمسة وعشرون درهماً ، وتُجبل هذه الاجزاء فى أوقية من العسل ، ويُستعمل على الريق فهو نافع جداً .

معجون الاسطاخودس :

هذا المعجون نافع لوجع القلب ، وهو إلى ذلك يقوي الدماغ ، ويحد البصر ، ويهيج الباه فقد يؤخذ ثلاث أواق اسطوخودس ، ويغلى بعد النقع ثلاث مرات فى الماء ، ويؤخذ الماء ويوضع عليه ثلاث أواق عسل ، ثم يعقد ويستعمل ؛ فإنه نافع للغاية .

شراب آخر :

إن هذا الشراب نافع للقوة وصفار اللون ، وإسهال الاطفال ، بحيث يؤخذ درهم من القرفة ، وثلاثة دراهم من الزنجبيل ، ودرهم من كل من عود العال ، والانيسون والمصطكا ، وتغلى هذه الأجزاء فى رطل ماد ، وفى إناء جديد ، حتى يبقي منه الثلث ، ثم يوضع فوقه أربع أواق من السكر ، ويعقد حتى

يصير كالدبس ، ثم تؤخذ ثلاثة دراهم من الانيسون ، وتوضع فى إناء ، وتغسل خمس مرات ، ثم تضاف إلى الأجزاء المذكورة .. فإنه علاج نافع .

صفة جوارش من الدستور :

إنه يقوي المعدة ، ويهضم الطعام ، ويزيد قوة الباه . فقد يؤخذ رطل من جرن الجزر المقشر ، ويُغلى في خمرا أو في عسل وماء ، حتى ينضج ويدق فى حجر ، ويضاف إليه عسل نحل مقدار رطل . وعند نزوله عن النار.. يضرب فيه ثلاثه دراهم من كل من الزنجبيل والمصطكا ، والدارصيني وجوز الطيب ، ودار الفلفل ، والقرنفل ولسان العصفور ، والسنبل والزعفران والخولنجان والشقاقيل ، وتخلط جميع هذه الأجزاء بعضها بالبعض الآخر . أما الشَّربة من هذا العلاج فإنها تبلغ مقدار درهم .

صفة شَرْبة للبلغم :

تُؤخذ خمسة دراهم من التربد المجوّف المدقوق ، المنخول ، وخمسة دراهم من كل من السنامكي المنقى من العيدان ، والعدقوق ايضاً ، وثلاث حّبات من حبّ الملوك تُنقع في الخل ثلاثة أيام ، وتُدق هذه الأجزاء مع دانقين محموده مدبّرة ، ومع قرفة وزنجبيل ، ومصطكا ، ويضاف إلى ذلك السكر ، ثم يشرب العليل من هذا العلاج صباحاً مع ماء ساخن ، وعليه أن يحرص على تدفئة نفسه .

صفة مركبة على العناصر الأربعة :

ينفع هذا العلاج لوجع القلب والرأس ، ووجع الركب وسائر الأعضاء ، وهو ينقي الدماغ من البلغم ويقوي الباه ، وهو نافع لسائر الامراض ، فقد تؤخذ أوقية من حبّ الرند المكّسر من قشرة البرّانى ، ويُنقع في خلٍّ بكر حاد ، مدة خمسة أيام وليال ، ثم يُنقع بلبن الماعز ليلة كاملة ، ثم تُخرج وتبيَّت في ماء حلو ، ليلة أخرى ، ثم تخرج من الماء ، وتشق كل حبَّة إلى نصفين ، ويُخرج منها اللسان الصغير الذي في وسطها ويُرمى خارجاً ، ثم يُقلى الحبّ في سيرج طري ، ويُزاح عن النار قبل أن يحترق ، ثم يلقى عليه لوز حلوّ ، وعناب منزوع العجم ، وقليل من الحِنّاء والنشاء ، وطحين الشعير ، والكثيرة ، ويدق الجميع دقّاً جيداً ، ويعجن بماء الورد عجناً جيداً ، ويعمل منه حبٌّ بقدر حبة الحمُّص ، وتُرش عليه سقمونيا مسحوقة في الشمس ، حتى يجفُّف ، وتعطى منه الشَّربة لصاحب المزاج القوي مقدار ست حبَّات ، فيتناول منها بلْعاً ، ثلاثة عند الصباح ، وثلاثة عند المساء . أما ضعيف الجسم فيتناول اثنتين عند الصباح ، واثنتين عند المساء ، ويشرب معها مرقة اللحم المسلوق .

وأما الخل واللَّبن والسّيرج .. فكل واحد من هذه الأصناف يجب أن يوضع في وعاء ؛ لأن الخل إذا اغتسلت فيها الحبة الكائن فيها الطبوع.. فإنه ينقيه ، واللبن يجفّف الطبيعة ، فإذا أخذت منه المرأة ومزجته[1] بلبنها ، وسقت الولد الرضيع فقد يصاب بالإسهال في الحال ، أما السيرج فقد يُدهن به الكّلف[2] فإنه يزول .

---

(١) مزجته : خلطت به.

(٢) الكلف : بقع وبثور تنبت في الجلد.

صفة حَبّ الشنبار :

إن هذا الحَبّ لنافع جداً لصداع الرأس وتنقية الدماغ ، وحدّ البصر فقد تؤخذ ثلاثة دراهم من التربد المجوف ، والراوند الصيني ، والمصطكا ، والأهليلج الأصفر ، والقشور المنزوع ، وستة عشر درهماً من الصبر السقطري ، ثم يدق الجميع ويُنخل ناعماً ، ويجبل بماء الكوفس ، ويُحبَّب ويجفف في الظل ، ان الشربة منه درهمان ونصف عند النوم .

صفة حبّ مرارة الثّور :

إن هذا الحب ينفع من المرَّة والحكَّة والجرب ؛ إذ تُؤخذ خمسة دراهم من كل من الافتيمون والغاريقون والأهليلج ، وثلاثة دراهم من كل من الصبر الاضقر وشحم الحنظل ، ومرارة الثور ، وتُعجن هذه الاجزاء وتُستعمل .

صفة حبّ بلوع :

تؤخذ أوقية من الزئبق ، وأوقية من الحصالبان ، ودرهمان من السّليماني ، ويقتل العبد بماء الليمون الحامض ، وتسحق جميع الاجزاء سحقاً ناعماً وتخلط مع العبد ، وتُعجن مع الحمض ، ويُستعمل منها خمس حبات مساء ، وخمس حبات صباحاً على مدى أسبوعين .

صفة حبّ الزئبق :

يؤخذ نصف درهم من الزئبق ، وعشرة دراهم من كل من النانخواه ، وسكر طبرزد خالص ، وثلاثة دراهم من الشبّ ، ثم تؤخذ علكةٌ كثيرة وتعلك

في الفم حتى يخرج منها ريق ، فُيبصق به على الأجزاء بعد سحقها ، ثم يبصق عليها مرة أخرى ، وتدق في قرن ماعز فحل ، حتى ثلاثة أيام ، ثم تخلط الاجزاء بالزئبق ، ثم توضع في طحين الشّعير الناعم ، وتخفف في الظل ، وتستعمل منه حبة صباحاً واخرى مساءً .

صفة دهون للباه :

تُؤخذ سبع نملات طويلة ، وتُترك في قارورة مليئة بدهن الزئبق ، ويُسدُّ رأسها ، ثم تُدفن في زبل غنم مدّة يوم وليلة ، ثم يُخرج الدهن ويُصفّى . فكلما احتاج الرجل إليه ، أخذ منه ويجعله يُلامس الاحليل ، فانه في الحال ، يهيج الباه .

صفة إكسير الحياة :

هذا العلاج العظيم ابتكره المعلم لاوندوس ، واصفاً عمليته واستعماله في كل شيء ، وهو فريد عجيب عالي الشأن وغالي الثمن ، وهو ينفع سائر الامراض والعاهات والاوجاع ، ويمنح سائر الادوية قوة وعزماً ، اذا مُزج منه ، معها شيء قليل ، وهو دواء إلهي يصنع العجائب ، وهو لا يُشري ولا يباع ، وانا[1] – لأجل الباري ولأجل منفعة القريب – أريد أن أحدد لك طريقة صنعه وهو هكذا : تأخذ قرنفل ، وجوز طيب ، وجنزبيل ، وخولجان عقاربى ، وقرفة سيلانية ، وفلفل أبيض ، وفلفل أسود ، ودار صينى ، وعود سنبل ، وناردين

(١) انا : المقصود بضمير المتكلم ، المعلم لاوندوس.

وكبابة صيني وحب هال ، وحب عرعر ، وحب غار ، واسطاخورس ، ودلوك عطرية ، ومحلب كمافيطوس ، وكمادريوس وقشر ميعة ، ومردكوش ، ولسان عصفور ، وجنطيانا ، وشمر شونيز ، ونعنع جبلى ، وترنجبيل ، وورق البلسان ، وأفسنتين وبابونج ، وشيح أرمنى ، وزهر الثمر حنة ، وحصالبان أخضر ، ومردكوش أفرنجى ، وبذر كباد ، وبذر نارنج ، وزهرة محلب ، وورد جُـورى ، وورد نسرين ، ولوز مُــرّ ، وحبّ الفجل ، وبذر خوخ ، وبذر مشمش مر وحلو ، وصبر أشقر ، ولبان ذكر أبيض ، ومصطكا ، فإن جميع ما ذكر من البهارات والبذورات قد يُؤخذ أربعة دراهم من كل جزء ، ومن الحشائش قبضة من كل صنف ، بالأضافة إلى اثنين وسبعين درهماً من كل من الصنوبر ، واللوز الحلويين ومن ألبلح الاصفر السلطانى ، ومن اليانسون درهمان ، ومن السكــر المكرر سبعة أرطال ، ومن عسل النحل رطلان ، ومن الشرفى أوقيتان ، ومــن عنبر الخام درهمان وستة قراريط . ثــم تدق الاجزاء التي يلــزم دقهــا ، وتنقع الأجزاء التي يلزم دقها ، وتنقع الأجزاء الباقية باثنى عشر روح العرق المكرر القاسى ، ثم تأخذ زجاجة حجازية ، وتضع فيها جميع الأجزاء ، وتسد فمها سداً جيداً وتُبقها عشرة أيام ، وبعد ذلك أدخلها فى حمام التقطير ، حتى لا يبقى فيها إلا التفل اليابس ، وبعد ذلك أخرج المقطّــر من الخاص ، وأضعه فى وعاء يسمَّى الدورى ، ثم اطمر الوعاء فى زبل الخيل ستين يوماً ، ثم أرفعه فتجد إكسير الحياة المطلوب ، الذى له فوائد عديدة وعظيمة مع منافع جسيمة . - فهو بمقام كنز غال - أما التفل الذي يبقى في أسفل القرعة ، فاقم عليه ناراً قوية جداً فيخرج منها معتكراً أحمر كالدم ، ذا رائحة منتنة جداً ، فخذه وادفنه في زبل الخيل شهرين كاملين ، فهذا هو الجزء الثانى من إكسير الحياة ، الذى يرُد المشرف على الموت الى الحياة . فإذا غسل أحد

وجهه في ماء حار ، وجففه ودهن من هذا السائل مساء وصباحاً لمدة أربعة أسابيع ، فانه يجعل الوجه كالبدر المنير .

أما من جهة قاطعي الضنّا [1] .. فإنهم اذا أخذوا منه قدر قيراطين أو ثلاثة في مواكيلهم أو بالمعاجين[2] .. فإنه يحرك في الطرفين شهوة الجماع ، ويجعل لدى المرأة الميل الى الحبل ، اذا يدفع بيت الولد للاستعداد لقبول الزرع وتركيب الجنين ، ولأنه يدفع الموانع والسداد التي تعوق اختلاط الزرعين في رحم الانثى ، لذلك يلزم المواظبة على هذا الإكسير ، بحيث يساعد كثيراً على تقبّل الزرع ، وأما الماء الثاني الأحمر فهو يوافق الرحم ايضاً ، وهو نافع لداء الخاصرة ، والنخزة [3] وإذا استُعمل منه دهناً او شراباً فإنه يزيل وجع الأوص والقولنج والعواتب والمغص والارياح الباردة والالم المتأصل القديم في البدن ، والأعصاب المرتخية ، وإذا تُغرغر به ، فقد ينفع وجع الاسنان ، والاضراس المرتخية فيشدها ، ويزيل اللّهيب المنتن ، والرائحة الكريهة . وإذا جرع المرء منه قيراطين في قدح من الخمر فانه يفرح القلب ويقوّيه . أما أمراض الكيس فإنه ينفع ورمها وريحها دنأ وشرباً ، وكذلك الصداع والطرش ، فالشرب منه يمنع الوباء منعاً قوياً ، وهو يهضم الطعام ، ويفتح الغشاوة ويزكي العقل ويزيد الفطنة ، ويمنع السُّعال البارد ، وينفع لضعف الصّدر والدماغ والسوداء والماليخوليا ، ووجع الظهر والصلب والرُكب والساقين دهناً وشراباً .

وأما من جهة الحميّات .. فإن فعله عجيب غريب ، فإنه ينقيها جميعاً

---

(١) قاطعي الضنا : هما المرأة والرجل اللذان انطفأت لديهما شهوة الجنس.

(٢) المواكيل والمعاجين : الأطعمة والحلويات وسواها .

(٣) النخزة : ألم حاد ينتاب الخاصرة.

ويقتلعها من جذورها . كما أن داخل هذا الإكسير العظيم قوة عظيمة وخاصية في افعاله لأنه مركَّب كبير ، وهو يدفع من البدن وبعزم شديد كل المواد الرديئة التى تمنع الطبيعة من مجرى اعتدالها الباطن والخارج ، هذا الاعدال المتصل بعافية البدن وصحته ، خاصة الحمّى البرديّة ، وهو ينفع جميع الجراحات وجميع الامراض شرباً ودهناً ، ويفك رباط اللسان عند دنوّ الأجل - فلأجل هذا لُقّب الدواء الالهي - فإذا سقي درهماً من الأكسير الأول ودرهماً من الأكسير الثاني ، ولم يتمكن العليل المشرف على الموت من فتح فته ، فيجب ان يُفتح فوه غصباً ليصل الأكسيران الى الحنجرة ، ومن ثم إلى المعدة فعندئذ يستفيق من إغماضة الموت ويصيح ويتكلَّم . آه لو ان كلَّ طبيب ، يفعل هذا الخير مع نفسه ، ومع الناس ، ويغتنم السعادة ، ويصبح ممجداً عند اللّه سبحانه وتعالى ، ومن لم يصدق هذا الأمر فليجرِّب لانه شيء يصلح للملوك ويرضي ملك الملوك .

صفة إكسير الحياة الثاني :

يُؤخذ عود ماوردي ، وصندل أصفر ، وقرنفل ، وقرفة سيلانية ، وبسْباسة هندية ، وجوز طيب ، ودزينة زنجبيل ، وقصب الدريرة ، ودار فلفل ، وتمرتينا ، وخولنجان عقاربي ، وبذر عرعر ، من كل جزء أوقية واحدة ، ونصف أوقية من كل من بذر الترنخ الرايستا مولام ، ومن الغنطوراشير بول ، واوقيتان من القرمز ، ودرهمان من الزعفران ، وثلاثة دراهم من العنبر الخام ، ودرهم من المسك ، روطل من سكّر الورد ، ورطل من النمام ، وثلاثة دراهم من كل من دهن اليانسون ، ودهن النعنع ، ودهن المردكوش ، ودهن الشُّمَّر ، ودهن بذر

العرعر ، ودهن النعنع ، ودهن المردكوش ، ودهن الشُّمَّر ، ودهن بذر العرعر ، ودهن قشر الترنج ، ورطلان من روح العرق الخالي من كل برد ، وهو مقطر بالانبيق الزجاجي سبع مرات . ثم تدق هذه الاجزاء جريشاً وتوضع في روح العرق ، ويُبقى عليها مدة خمس عشر يوماً ، أما العنبر والقرمز والدهونات . فيجب أن تقطَّر برماد ساخن ، ويجب الحذر لئلا يحترق في التقطير ، أما العنبر والمسك والقرمز .. فيجب أن يُلفّ بخرقة رقيقة ، ويوضع في رقبة الانبيق عند التقطير ، وإذا فضل شيء منه .. يُحلّ بروح العرق ، ويُخلط مع المقطَّر ومع الدهونات جميعها ، ويُسدّ فم الزجاجة سداً مُحكماً ، فهو علاج تزى منه العجب الباهر .

معجون الفولينا الرومي :

يُؤخذ عشرون مثقالاً ، من الفلفل الابيض ، ومثله من بذر البنج ، وعشرة مثاقيل من الافيون ، وخمسة عشر مثقالاً من الزعفران ، ومثقال واحد من الفرابيون ، ومثقال واحد من السنبل ، ومثقال واحد من عاقر القرحا ، ومن العسل كفاية ، إن الشربة منه قدر الحمّصة بماء فاتر .

صفة ورق الطرفا :

يُؤخذ مقدار من السندروس ، ويُنقع في ماء الليمون والترنج أياماً ، بعد لفّه في القطن ، ثم يخلط مع النشادر والكلس البلاطفى اللذين يُسحقان ويدقان دقاً ناعماً ، ثم يوضع نصف هذه الأجزاء بأسفل زجاجة ، ويوضع فوقها

السندروس ، ثم يوضع فوقه النصف الثاني من الكلس والنشادر ، ثم يُسدّ فم الزجاجة ، وتوضع في بطن الفرس أربع وعشرين ساعة ، ثم يؤخذ السندروس من الزجاجة ويُسحق سحقاً بالغاً ، ويُنخل مثل الغبار ويضرب بقدر ثقله من صفار بيض الدجاج ، حتى يصبح مثل المرهم ، وفي الوقت نفسه تُرمى عليه سته دراهم من الزلال ، ودرهم من الزعفران ، ويدق دقاً ناعماً ، ثم يُضرب بالزلال ، ضرباً قوياً ، وبعد ذلك يوضع في قدر جديدة ، وتضرم تحته نار خفيفة إلى أن يسيل كالماء ، وهو علاج شافٍ للجروح .

علاج لتفتيت الحصاة :

يُطبخ الفجل بالماء حتى ينضج ويؤكل على الريق . كذلك يدق بذر الفجل دقاً ناعماً ، مقدار درهمين وينقع في فنجان خلّ بكر ، ثم يُخضّ خضاً قوياً ، ويشرب على الريق . يُؤخذ أيضاً مقدار من السندروس ، ويدق وتصنع منه لصقة ، وتوضع اللصقة على الذكر (القضيب) فيدر البول في الحال .

علاج لحصاة المثانة :

يؤخذ بذر الكتّان ويدق ، ثم يُستحلب ، ويُشرب على الريق لمدة سبعة أيام ، فإذا درّ البول يخالطه الرمل ، فقد يكون العلاج ناجحاً .

علاج السبات التابع للحميّات :

السُّبات المفرط ، أكثره يكون في شطر الغب والحميّات البلغمية ، والحميات

الرديئة لارتفاع أبخرة رديئة ، أما علاجه فيكون بشدّ الأطراف ، ونتف الشعر ، والصياح في الاذن ، والحقن الجاذبة الى أسفل ، والطلاء بالترياق والمتروديطوس ، وكذلك الجندبادستر ، واستنشاق الخل والسّداب ، أو دواء الانقراديا بالخل ، ثم يُكمد الراس بطبيخ السّالويا وإكليل الملك ، والبابونج والمردكوش ، أو يُدهن بأدهان هذه الاصناف ، ويُعطّس بالفلفل والزنجبيل والجندبادستر الهندي ، وإن لم يكف ذلك .. فقد توضع على الرأس الادوية المنفضة الخاوية .

علاج التشنّج والصرع التابع للحميات :

يتكوّن التشنّج والصرع بسبب الحميات الوبائية ، الرديئة نتيجة ارتفاع الابخرة السميّة الفاسدة ، أما علاج ذلك.. فيكون بالحقن ، واستنشاق السداب ، بالخل ، وهناك علاج آخر ، مجرّب لذلك؛ فقد يُؤخذ نصف درهم من كل من أصل البنطافلن وطور منتلا ، ودرهم من كل من حافر الحمار الوحشي والفلوينا ، ونصف درهم من كل من البلور المعدني ، والزمرُّد واللؤلؤ ، وثلث درهم من كل من المرجان وعيون السرطانات ، ويُضاف لهذا السفوف[1] مقدار من البادزهر فيصبح أقوى .

علاج الرعاف التابع للحميات :

إذا ازداد الرعاف وقوى فقد ينفعه شراب الرّمان الحامض ، وشراب

(١) السفوف : كل ما هو مركب من الأجزاء.

الريباس ، وماء لسان الحمل . ويعالج السعال التابع للحميات بشراب الخشخاش ، وشراب البنفسج وشراب العنّاب بماء السعالي ، وجوارش الكثيرة البارد.

علاج العطش الشديد التابع للحميّات :

يتولّد ذلك من حرارة القلب والكبد والمعدة ، نتيجة أبخرة حارة يابسة ، أما علاجه فهو التبريد والترطيب ، بحيث يُسقى العليل ماء الرمان وماء النوفر ، والتمر هندي ، وإن لم يكن هناك سعال فُيسقى ماء الرمان ، وإذا كان سعال سُقى ماء الرمان الحلو ، ويُمسك[1] فى الفم ، البلور المعدني ، أو لعاب بذر قطونا ، أو لعاب السّفرجل ، مع عسل الخيار شنبر ، وكذلك الجلاب مع قليل من روح الزاج ، وكذلك طبيخ الأمير باريس ، وطبيخ الصّندل بشراب الليمون ، أو بشراب البنفسج ، خاصة فيما ماله علاقة بالحميات الرديئة ، وإن كانت الحمّى نارية شديدة .. سُقى العليل السالبو منيلا وهو ثلج الحكمة .

علاج القيء والغثيان التابع للحميّات :

كثيراً ما يقع القيء في الحميّات بسبب انصباب مادة مؤذية إلى المعدة فى كيفيتها أو كميتها ، فعلى المريض أن يُعالج بالحقن الليّنة لمساعدة الطبيعة[2] على القئ بشراب الماء الحار ، فإن كانت المادة صفراوية .. يُسقى بعد التنقية

(١) ويمسك : يمضغ مضغاً جيداً.

(٢) الطبيعة : المزاج البدنى.

شراب الليمون ، وشراب الريباس والكلبا شكر وروح الزاج ، والمرجان واللؤلؤ . وإن كانت الصفرة حادة .. فتعدل حدتها بحليب البذور ، وماء الشعير ، وإن كانت المادة باردة .. سقى شراب النعناع ، وطبيخ[1] المصطكا والقرنفل ، وقشر الأترج .

سفوف مشترك النفع لكل قئ :

تؤخذ قشر الأترج ، وعود المصطكا وكزبرة ، وبقلة حمقاء ، وصندل ، بنسب متساوية الاجزاء ، أما الشربة منه فمقدارها نصف درهم إلى درهم ، ثم تضمَّد المعدة بلباب الخبز ، والشراب والنعنع والجوزبوا ، ويُدهن بدهن المصطكا ، ودهن السَّفرجل ودهن الورد ، وإن لم يسكن القيء بذلك . فُيسقى العليل ، دواء اللودنوا من ثلاث حبات إلى أربع بالكلباشكر ، وأن كانت المادة سميَّة .. سُقي قرن الأيل المُحرق ، والمرجان واللؤلؤ والطين الارمني .

علاج الإسهال التابع للحميات :

يكون ذلك الانصباب مادة إلى الأمعاء .. فإن كان بحراناً فلا يجوز قطعه مالم يفرط ، ويُخشى سقوط القوى وإن كان غير بحرانٍ حُبس بالرفق ، بالرواند والاصبغات ، وشراب الورد ، وتعديل المادة بشراب الامير باريس ، والسمَّاق وبذر الحمَّاض المخلوط بالطعام والشراب ، وإن احتيج إلى أكثر من ذلك ..

---

(١) الطبيخ : كل ما يستخلص من الأعشاب والأزهور والثمار وسائر التوابل ، بعد غليها على النار.

سُقى العليل شراب السفرجل وشراب الإيباس والطين الارمني ، وقرن الأيل محرقاً ، والمرجان ومعجون اللؤلؤ، والكلباشكر العتيق ، والكهرباء وطبيخ قرن الأيل ، وقرص الكهرباء ، وقرص الطين المختوم ، وقرص الطباشير ، وإذا وصل الى الدوسنطاريا ، فلا شيء نافع مثل البلور المعدني ، وإن كان لسبب بارد .. سقي العليل أرماتيكم الروزاتم والمصطكا ، وطبيخ القور والطورمنتيلا ، وان لم يكفِ شيء من ذلك .. سُقى اللوذينو والفلوينا الفارسى والترياق ،أو درهم كينا وعشرون نقطة لوذينو .

علاج الغثي التابع للحميأت :

إن الغثي والخفقان كثيراً ما يعرض في الحميَّات ، خصوصاً في الحميات الوبائية ، وينفع من ذلك ، سقي لسان الثور وخميرته ، وشراب حمَّاض الأترج ، ومعجون القرمز ، ومعجون دياسنتا ، ومعجون اللؤلؤ ، ويوضع على القلب مرهم الصَّندل ودهن الأترج ، ودهن القرنفل ، وغير ذلك من الأدوية المذكورة في علاج الغثي والخفقان .

علاج الصداع الحادث في الحميَّات :

أكثر الحالات التي يتكوّن منها هذا الصداع ، هى الابخرة الدخانية التي تؤذي بكميَّتها أو بكيفيتها ، وإذا لم يفارق بعد التنقية غُسلت الاطراف بطبيخ الشبت ، والبابونج والسالويا والخسّ والبنفسج . وفي صداع الحميات الرديئة تمرَّخ الرجلان والساقان بأصل الفجل والملح والخل ، وكذا تُطلي بالخمير والملح والصابون ، وماء الورد ، وبياض البيض ، وكذلك حليب الخشخاش ، والكافور

بماء الورد ، وكذلك الطلاء بماء ورق الخلاف وماء الحمام .

علاج السهر التابع لحميّات السهر المفرط في الحميّات :

يحدث ذلك ليبوسة أو لأبخرة لاذعة أو لوجع ؛ فيعالج بعد التنقية لكلية بغسل الأطراف بطبيخ البنفسج والنوفر وقشر الخشخاش ، ويُسقى العليل مرقة الفروج المطبوخ بأصل[1] الخسّ وأضلاعه ، وكذلك حليب البذور مع بذر الخشخاش وشراب البنفسج بماء الشعير .

الأدوية الوضعية لذلك :

يُؤخذ عنب الثعلب ، وقشر أصل البنج وحيّ عالم ، مقدار قبضة اليد من كل واحد ، ويُطبخ بخلّ الورد ، ويضمَّد به ، ويُضاف إليه قليل من الافيون اذا كان السهر شديداً . وإن لم يكفِ ذلك ، فُيسقى الفلونيا والترياق الحديث او اللوذنو ، أما إذا كان البحرأن قريباً ، فلا يجوز إعطاء المخدرات ، وإن كان في المعدة .. توضع المخدرات في الحقنة - وإذا اقتضى الأمر - إلى سقى شيء من المخدرات فيجب أن تضم إلى ذلك مما يقوي الدماغ .

علاج اختلاف العقل التابع للحميات :

يعالج بعد التنقية الكلية بالحقن المعتدلة ، ثم يوضع على الرأس ما ذكر في باب الصداع والسّهر ، ومما يحلل تلك البخارات المرتفعة إلى الدماغ ، هو

---

(١) اصل : جذور السيء.

تكميد الرأس وغسل الاطراف بطبيخ البابونج ، وإكليل الملك والمردكوش ، وقدمدح بعض الاطباء تكميد الرأس بالفروج المشقوق وقت شقه ، وكذلك بالرئة الحارة .

صفة حقنة للامزجة الحارة :

تُؤخذ باقة سلق ، وتقطَّع قطعاً صغيرة ، وقبضة من كل من البنفسج والنيلوفر والشعير المرضوض ، وخمسة دراهم من كل من الخطمى الابيض والنخالة فيصرُتّي كتان ، ثلاثين درهماً من السبستان ، ثم يطبخ الجميع بثلاثة أرطال ماء ، على نار خفيفة الى ان يصمد النّصف ، ثم يصفى ويؤخذ منه خمسون درهما ؛ فتحبب حسب الحاجة . ويخلط بدهن البنفسج ، أودهن الخل ، خمسة وعشرون درهماً ، وبالسكّر الابيض والأحمر ، وملح العجين مقدار مثقال ، وبالمري العتيق مقدار عشرة دراهم ، ثم يُستعمل هذا الخليط محقنة ، ويُصَبر عليها حتى لا تخرج مهما أمكن ، فإن استجاب لها الطبع ، بلغ العليل مرامه ، وإلا أعيدت مرة ثانية من الماء مع ماذكرناه إلى ان يخرج بعض البراز يابساً .

إن خلط دقيق مغالى هذه المنضجات ، هو عبارة عمَّا يُنقع أولاً ، ثم يطبخ حتى تذهب صورته ، ويتقدم مأخذه أمام الدواء ليحل اليابس ، ويقطع اللزج ، ويفرّق مااجتمع من العفونات ، ويفتح طرق الدواء ، ويجب أن يستعمل وفق ما يطابق العلة لسائر المغّيرات . وأحوج الناس إلى المغالي هم السوداويون ، ثم أصحاب البلغم ، وأغناهم عنها ، الصفراويون لتخلخل أبدانهم ، وامسُّ الزمان حاجة اليها هو فصل الخريف ثم الشتاء ، وقيل العكس ، ويجب أن يُشد بها

ذوو السُّدد والقبض والامراض الصدرية ، كالربو .. فان في التقدم[1] بها أماناً من غوائل[2] الدواء ، خصوصاً المسمّى سقمونيا .

صفة مغلي ينضج البلغم :

إن هذا المغلي ينضج البلغم خصوصاً من الصدور والظهر والوركين ، ويفتح السُّدد ، ويليِّن ، ويلطِّف ، ويسكِّن . وهو يصنع من أوقيتين من التين ، وأوقية من الزبيب ، وأوقية من الشبث ، وبذر الانيسون ، وعود السوس . وفي حالة مرض الربو يزداد على هذه الاجزاء ، الحلبة ، وفي حالة السعال ، بذر الكتان ، وفي القولنج نصف أوقية من كل من الشيح الارمني والجعدة ، وفي حالة أوجاع الطحال والظهر والمفاصل .. يُزاد قشر أصل الكبر كرفس وبذره ، وفي حالة حصر البول وامراض الكلي يُزاد ثلاثة دراهم من كل من بذر الشلّجم والفجل ثم يرضّ ويُطبخ بثلاثة أرطال ماء حتى يصمد سمنه ، ثم يصفّى ويُشرب فاتراً وبقدر الحاجة .

صفة مغل آخر :

إن ميزة هذا المغلي ، انه ينضج الأخلاط السوداوية والصلابات والاحتراق ويصفي الدم والعكر[3] ، ويزيل الوسواس والجنون والماليخوليا ، ووجع المفاصل وعِرْق النسـاء . أما صنعته ، فهي أن تؤخذ أوقية من كل من البسيفانج ، ولب

---

(١) التقدم على غيره ، أي فضل عليه ، والتقدم هو التفاضل.

(٢) غوائل : جمع غائلة وهى المدرة أو السوء.

(٣) العكر : السائل الذي تشوبه رواسب أو كدرة.

القرطم ، والعنّاب والسَّبستان ، ونصف أوقية من كل من الأسطوخوروس والبابونج ، والقنطريون والافتيمون ، ونخالته تُربط في خرقة ، وإن كان هناك صداعٌ أو جفاف في الدماغ .. زيدت على هذه الأجزاء ، أوقية من كل من التين والكثيرة واللوز ، ومن الكزبرة ببير والكزبرة اليابسة ، والصعتر والمردكوش ، أربعة من كل صنف . وإن كانت هناك رياح غليظة أو ضعف في مجاري البول .. يُؤخذ كلنجبين فهو يزيل الحميّات الحارة واللهيب والعطش ، ويسكن القلق ، ويحلل الجفاف الحاصل من الحرارة الوبائية .

يؤخذ شعير مقشور مقدار أربع أواق ، ونصف أوقية من كل من بذر الخشخاش المسحوق ، وبذر الهندباء ، وبذر الشاهترج ، وزهر البنفسج ، والورد المنزوع ، فإن كان هنالك مزيد من القبض أو الثقل في الاعضاء ، ولم يكن هنالك سعال زيد على هذه الأجزاء التمر الهندى . وإذا اشتدّت الحرارة يؤخذ عصير الفواكه خصوصاً الخوخ والاجّاص ويمزج بالخيار شنبر أو يُحلّ في الترنجبين أو شراب الخشخاش في السهر ، والبنفسج في الدوخة .

صفة ماء الشعير :

أعلم أن في ماء الشعير منافع ، صار بها أفضل الاغذية للامراض الحارة ، وفق ما حقّقه أبقراط ؛ فإن هذا الماء منضج للأخلاط ، مستفرغ للمواد المحرقة منها ، منق للمعدة ، سهل النفوذ إلى جميع نواحي البدن ، لذيذ ولكن ، ليس بالشبع ، معتدل الغذاء مسكن للعطش ، وهو لايهيج الاخلاط الفاسدة ، ولا ينفخ ولا يربو في المعدة .

أما صفته .. فهى أن يؤخذ من الشعير الأبيض الجيّد ، وهو الذي ينتفخ

عند طبخه انتفاخاً كثيراً ، ويكون ماؤه أحمر وسمنه يدل على جودته ، فيقشر هذا الشعير ويُغلى بنار معتدلة ، وتُكشط رغوته فعندما ينضج يُرفع ويُصفّى ويُشرب منه .

صفة ماء الاصول :

إن هذا الماء نافع للفالج واللقوة(١) والسكتة والصرع والتشنُّج والكزاز ووجع المفاصل ؛ فقد يُؤخذ عشرون درهماً من الزبيب المنزع العجم(٢) ، وعشرة دراهم من كل من قشر أصل الكبر ، وقشر أصل الكرفس ، واربعة دراهم من كل من بذر الكرفس وبذر الرازيانج ، وثلاثة من السُّليخة ، وثلاثة من بذر الحرمل ودرهمان من كل من سنبل الطيب ، وحبّ البلسان والمصطكا والاسارون والادخر والجنطايا ، ودرهم من كل من عود البلسان ، وأبى زيدان ، فيُرضّ مايجب رضه ، ويُطبخ الجميع بأربعة أرطال من الماء ، ثم ويُغلى حتى يبقى رطل واحد ، ثم يمرس ويصفّى ، ويشرب كل يوم منه أربع أواق مع درهمين من دهن اللوز .

صفة مغلي الحلو النافع للسعال المتولد من الحرارة الغليظة :

تؤخذ خمسة دراهم من كل من السبستان ، والعناب وحب البرشاوشان ، وبذر الخبازي وبذر الخطمى ، والبنفسج ، ومثقال من عرق السوس ، وثلاث زهرات من زهر النوفر ، ثم تمرس هذه الاجزاء وتُصفّى وتُشرب .

---

(١) اللقوة : طرف من الفالج يسيب جزء محدوداً من الجسم كالعين والفم.

(٢) العجم : بذرة الثمرة ، نواتها.

صفة مغلى منضج للمواد الغليظة :

يؤخذ خمسة عشر درهماً من كل من الزبيب المنزع العجم ، والتين الأبيض ، وثلاثة دراهم من بذر الخطمى ومثله من بذر الخبازى ، ومثله أيضاً من البرشاوشان والبنفسج ، ودرهمان من الاسطوخودوس ، ومثله من الفاونيا ، ودرهم من كل من عِرق السوس ، وبذر الكرفس والرازيانج والانيسون ، ومن ثم تطبخ هذه الاجزاء ، وتمرس بجلنجبين عسلي ، ثم تصفي وتشرب مع العصير الحلو .

صفة شراب للسعال وقذف الدم :

تُؤخذ مائة درهم كندر ، ويكسّر شقفاً صغيرة ، ويؤخذ ثلاثمئة درهم من الخل البكر ، ويوضع هذان الصنفان في قنينة في الشمس بمدة أربعين يوماً ثم يصفى ، وفي الصيف يمزج معهما مائتا درهم سكر ، وفي الشتاء يُمزج بهما عوض السكر ، عسل ، فإنه شراب نافع جداً .

صفة شراب كزبرة البير النافع للسعال المزمن :

يُؤخذ رطل من الكزبرة الخضراء ، وتُنقع في ماء شديد الحراة ، يوماً وليلة ، ثم تُغلى بنار هادئة ، ثم تُدق وتُستخرج وتُصفّى ، وتلقى عليها خمسة أرطال من السكّر ونصف رطل من عسل النحل ، وإذا دُقّت بعد السلّق ، واستُخرجت بمائها جاءالشراب بها أخضر اللون نافعاً .

شراب الرمان الحلو :

إن هذا الشراب ، ينفع من السُعال والآم الصدر ، فقد يؤخذ من رمان الرقبة ، القشر الاحمر الجيد ، الصادق الحلاوة ، فيقشر بسكين خشبية ، ويعتصر ويُصفى ، ويلقى على كل رطل منه ، أربع أواق من السكر ، ويكسر[١] بخمور الأثر .

شراب الرمان الحامض المسكن للصفراء وحرارة المعدة :

يؤخذ من الرمان الحامض الرقيق القشرة ، الأحمر اللون ، السّالم من العفونة ، ويقشر بسكين خشبية ، ويعتصر ، ويلقى منه على كل رطل سكر ، أربع أواق ، وإن زِيْـدَت على السكر ، كمية عصير الحامض صار مفعوله أقوى .

صفة للذى يبول تحته فى الفراش :

تؤخذ فأرتان وتُجوفان وتُطبخان يخنة[٢] ثم يؤكل من هذا الطبيخ مرة أو مرتين ، وإذا لم يرغب بهذه الطريقة ، فلتُحرق الفأرتان حتى تصيرا رماداً ، ويذوب الرماد فى النبيذ أو فى الماء ، ثم يسقى منه ؛ فإنه علاج شديد الفائدة .

---

(١) يكسر : يخلط به ، أو يمزج بقليل من الماء أو سواه.

(٢) يخنـة : طبخة من لحم وبطاطا وبندورة وغيرها.

صفة لوجع الرجلين :

يؤتى بجرذون ، ثم يقلى بزيت عتيق حتى يحترق ، ثم يدهن به موضع الوجع ، وبعد ذلك ينبغى تدفئة العليل ، ويجب أن يمدّد رجليه لفترة نصف الساعة .

علاج للثقل والإسهال المزمن :

يؤخذ درهم من الرواند ، وستة دراهم من الاهليلج ، ونصف درهم من بذر البقلة ، ثم تدق هذه الأجزاء ، وتحل بماء الورد . وتعطى شربة من هذا العلاج فقد يزيل السدد بالسرعة المطلوبة .

علاج كحل ملكايا :

يؤخذ درهمان من العنزروت ، وأربعة من النشاء القذيم ، واثنا عشر درهما من السكر الافرنجى القديم ، وقد يستعمل هذا العلاج للرمد .

علاج لإيقاف الحلم :

تؤخذ رأس ثوم وتدق بقشرها، وتلت بطحينة ، وتوضع فى وعاء ، ثم تتبخر به مرارا ؛ فهو نافع للغاية .

علاج لحافور الأسنان :

يؤخذ درهمان من عرق القرح ، ودرهم من كل من القرنفل ، والشب ، والعفص والحلقوم ، والرمان الحامض ، وثلاثة دراهم من قطعة صيني قديمة ، وتسحق هذه الأجزاء سحقا ناعماً ، ويُغسل الفم بخل ، ثم تُمسح الاسنان بهذا المسحوق . ويُمتنع عن شرب الدخان مدة ثلاثة أيام .

لزقة لوجع الظهر المرتخى :

يؤخذ ثلاثون درهماً من زفت ترمنتينا ، وخمسة دراهم من المصطكا ، وعشرة دراهم من البخور ذكر ، ثم يُغلى الزفت والترمنتيا غلياً قوياً ، ثم يُسحق البخور والمصطكا وُترش وتُحرك حتى تتمدد بمقدار نصف ذراع ، ثم يُدهن الظهر بعرق لكى يسخن ، ثم تُلصق لزقة من هذا العلاج على الصلب .

علاج للجرب :

يوخذ مقدار من الكبريت ، واثنا عشر درهما من الفلو ، ودرهم واحد من السليمانى ، ويُسحق الجميع ويُمزح بأوقية من الزيت الحلو ، ثم يُدهن منه بعد الاستحمام .

قطرة نافعة للنزلة ولاحمرار العين وللجفون المرتخية :

يؤخذ درهم من الجاز ، وينقع فى الماء فى زجاجة ، ويعلق في الشمس ثلاثة أيام ، ثم يقطر منه فى العين ، نقطة واحدة كل ثلاثة أيام ؛ فإنه يـبـدد

الحمى وينشف الدمعة .

علاج للحزازة[1] :

ينبغى أولاً أن تُحك الحزازةحتى يخرج منها الدم المترسب فيها ، ثم يؤخذ بمصرية زنجفر ، ويسحق سحقاً ناعماً ، ويوضع فى فنجان ، ثم ينقط فوقه نقطتا خل ، ويدهن منه مرتان أو ثلاث .

علاج للبردية[2] :

يؤخذ من الفلفل الابيض درهمان ، ويدق دقاً ناعماً ، ويذوب فى فنجان ماء ورد ، ويشرب منه مرتان أو ثلاث .

علاج للجرب :

يؤخذ ورق الدفلة ، ويدق دقاً ناعماً ، وتؤخذ خمسة دراهم من التوتيا الهنديـة ، وتحـرق على النـار ، وبعد ذلك تسحـق ، ثم يخلـط هذان الصنفـان بأوقيتى لبن ، ويدهن من هذا العلاج فى مواضع الجرب ، وتحت حرارة الشمس ، بين مرتين أو ثلاث فى النهار الواحد ، واحذر عندما تدهن من هذا العلاج ، أن تلامس به عضو الذكورة ؛ لئلا تصاب بضرر فادح .

---

(١) الحرازة : بقع حمراء تظهر معالمها في البدن ، ثم تؤدي إلي قشور في الجلد.

(٢) البردية : لفظة عامية . معناها الحرارة الخفيفة التى تنذر بالحمى.

ورق الترنجان :

إذا خرج من هذا الورق ماؤه .. فإنه ينفع الرياح السوداوية ، وهو مفرح للقلب و مهدىء للخفقان ؛ فقد تؤخذ مرارة البقر ؛ وتجبل بمقدار قبضة من الحمص المدقوق الناعم ، ثم يصنع منها حب ؛ فإنه نافع للشقاق[1] والورم فى البدن .

صفة كحل :

يؤخذ بمصرية كحل حجر أصبهانى ،أو يدق دقاً ناعماً ، ثم يؤتى ببيضة فتكسر وتفرغ من البياض والصفار تماماً ، ثم يوضع فيها الكحل المسحوق ، وتُطين بالعجين ، وتشوى فى الفرن ، ثم تُدق وتخلط فى الكحل الذى يتكحل فيه الولد .

علاج للتعقيبة :

تؤخذ بمصريتين وحصالبان ، وينقع ثلثهما فى الماء من المساء إلى الغد ، ثم تُمرتُ[2] وتشرب على الريق ، ثم ينقع الثلثان الباقيان لمدة ثلاثة أيام ، ويشرب منه على الريق ايضاً ، فترى أن فائدته أفضل من الاولى .

---

(١) الشقاق : تألم وشقوق فى أخمص القدمين.

(٢) تمرت : تدلك بالأصابع حتى تلين.

معجون ملين للعفونات :

تؤخذ السنامكى المنقاة من عيدانها ، مقدار خمسة وعشرين درهماً ، ومن حبة البركة اثنان وعشرين درهماً ونصف الدرهم ، ومن الانيسون مثله ودرهمان من حب الهال ، ودرهم من القرنفل ، وجوزة طيب واحدة ، ودرهمان من الخولنجان ، وأوقيتان من العسل المنزوع الرغوة ، ثم يُـدق كل جزء وينخل لوحده ، ثم تخلط هذه الأجزاء ، وتغلى على النار قليلاً ، وبعد أن تبرد توضع فى مرطبان ، وقد يؤكل من هذا العلاج مقدار الجوزة ، باكراً ، ويجب أن يُشرب فوقه ماء ساخن مقدار فنجان قهوة ؛ فهو علاج مجرب .

شرش القبار :

يؤخذ شرش القبار ويغلى بالخل ، ويُمخمض فيه ويُبصق ؛ فإنه يمكن الأسنان المرتخية .

علاج للذع العقرب :

خُـذ قطنة ، واغمسها بالزيت ، وادهن موضع اللذعة ؛ فإن الوجع واضطراب البدن قد يسكن حالاً .

علاج للبهجة فرح القلب :

يؤخذ قلبا قرنفل ، وقطعة عود عال ، وتفاحتان شاميتان ، ثم يُغلى الجميع

على نار هادئة ، بمقدار ستة فناجين ماء ، حتى يبقى نصف المقدار ، ثم يضاف إلى المقدار الباقي من الماء ثلاثة دراهم من السكر ، وقليل من ماء الورد ، ويشرب منه باكراً .

صفة حَبّ سينكيوبوسى :

يؤخذ أربعة عشر درهماً من الصبر الاشقر ، وستة دراهم ونصف من المحمودة ، ودرهم من كل البليلج ، والاملج والكابلى ، والهندى شعيرى ، والرواند ، والمصطكا ، والافسنتين والورد ، وزهر البنفسج ، والسنامكى ، والغاريقون ، والبذر كنتبوت ، وتعجن هذه الأجزاء بعصارة الخضرة ؛ فهو علاج مفيد ومجرب للطرش .

دواء الهيوفاريقون :

اذا دُق ورق الهيوفاريقون ، أو زهره ، ثم وضع على الجرح .. فانه يبرأ . وهو نوعان ، ذكر وأنثى ، بورق عريض ودقيق . كما أن حشيشة الايباريكون نافعة للجرح أيضاً . وكذلك يفتت الحجر اليهودى الحصاة ؛ فإذا شرب منه اثنان فعندئذ يسقط الأجنة .

معجون مفرح للقلب ، ومقو ، ومزيل للرياح السوداوية :

يؤخذ جوز الطيب وقرفة ، مقدار ثلاث دراهم من كل صنف ، ومن عود دى ماور درهمان ، وثمانية دراهم من الصندلين ، وثمانية دراهم من البهمنين ، ودرهم من اللؤلؤ ، وثلاثة أرباع الدرهم من العنبر ، وثلث درهم من المسك ، وأوقية من السكر الأبيض ، ومن التفاح النقى ، خمسة ، وأوقية من العسل ، وثلاثة أرباع الدرهم من الدودى .

صفة للحكاك والجرب :

يؤخذ مقدار من ورق الدفلة ، ثم يُدق ويغلى بالخل ، وبعدئذ ..يعصر ، ثم يُخلط العصير بالسيرج ؛ فإذا دُهن منه .. فإنه دواء مفيد .

علاج آخر للحكة والجرب :

يؤخذ زنجبيل وبذر جزر ، وبذر هليون ، ويانسون وبذر حرمل ، بنسب متساوية ، ثم تدق هذه الاجزاء وتعجن بالعسل ، ويؤكل منها صباحاً ومساء ؛ فإنها تبرىء المرض حالاً

دواء للبلغم والجرب والحكة :

يشرب ماء الورد مقدار نصف درهم ، ممزوجاً بماء الكبريت المقطر ، وهو يبيض الاسنان ، ويزيل النمش الذى فى الوجه . وهو يفيد من عندهم البلغم ، شرباً ودهاناً ، وينفع الاقرع دهاناً كذلك ، ويفيد وجع القلب دهانٌ وشرباً .

دواء للربه التي فى رأس الولد :

تؤخذ شقف من التوتيا ، وقلفونة ، وصبر أشقر ، ومرسنك ، وسيرقون ، وشبة ، وعقدة صفراء ، وذلك بمقادير متساوية ، ثم تُسحق جميع هذه الأجزاء وتُجبل بالزيت ، ثم يدهن بها رأس الولد فإنه يبرأ .

صفة حب نافع للدماغ ، مُذك للعقل ، ومُزيد للفهم :

تؤخذ ثلاث دراهم من كل من جوز هندى ، وعنبر عود ، ودرهمان من الزعفران الشعري وثلاثة دراهم من جوز الطيب ، ودرهم ونصف من القرنفل ،

وثلاثة دراهم من القرفة ، وثالثة دراهم من القاقلى الصغيرة ، ودرهم ونصف من القاقلة الكبيرة ، وثلاثة دراهم من المصطكا ، ومثله من البهمن الاحمر ، ودرهمان من السعد كوفى ، ثم تدق جميع هذه الأجزاء وتُجبل بماء الكثيرة ، وتصنع حبوب صغيرة ، تبلع مع الماء ، وهذا علاج عظيم النفع .

صفة حب الزئبق :

تؤخذ ثلاثة دراهم من كل من السنا ، والغاريقون ،وسبعة دراهم من خل ، الغار ، ومن السليمانى درهم ، ومن الزئبق درهمان ، ومن الصبر خمسة دراهم ثم يُدق السلُيمانى وتوضع فوقه بقية الاجزاء بعد أن يصب عليها الخمر ، ثم تسحق سحقا قوياً ، ثم ترش بالعسل ، وتفرك حتى تموت خواصها جميعاً ، ثم تُدق بالجرن إلى أن تصير روحاً واحدة . وفى النهاية .. تُحبَّب ، ويتناول منها للحب الافرنجى ، خمسة عند الصباح ، وخمسة عند المساء .

فـائــدة :

لا يجوز الإسهال بعد الفصد حالاً ، بل ثلاثة أيام لكى يصلح شرب الماء المدبر .

صفة معجون قريب المأخذ ، مفرح ، نافع للسوداء ، ومحلل للعفونات اليابسة :

يؤخذ ورق لسان الثور ، وزهره وبذره ، ويعجن بدبس عنبى نظيف ؛ فهو نافع جداً لما ذُكر . ويؤخذ أيضاً حب أيارج ، وفيقرا ، ومصطكا ، مقدار درهم من كل جزء ، ودرهمان من الزعفران ، وثلاثة دراهم من سنبل الطيب ، وأربعة دراهم من حب البيلسان ، وخمسة دراهم من عود البيلسان ، ومن الادخر

ستة ، وسبعة دراهم من الأسارون ، وثمانية دراهم من المُـرّ ، ودرهم من واحد من كل من السليخة والدارصيني ، ومن الصبر المر ، مقدار وزن جميع الادوية المذكورة ، ثم تُعجن هذه الأجزاء بماء الكرفس ، أو بماء الرازيانج ، أو بماء الجلاَّب . أما الشربة من هذا العلاج .. فهى من مثقال إلى درهمين .

صفة للبواسير :

يؤخذ مقدار من الزرنيخ والجير بدون تطفئة ، بالإضافة إلى النشادر ، ويجب أن تكون الاجزاء متساوية ، ثم تسحق سحقاً ناعماً ، وتكبس براس الإصبع ، بعد ترطيب المحل النابت فيه ، فيبرأ إن شاء الله .

صفة مرهم قريب المأخذ حميد الفعل :

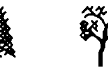
يركب هذا المرهم من الشمع العسلى ، والشمع الشحمى ، والتمرتينا ، والزيت الحار أجزاء متساوية ، ثم يُحل الشحمى على نار خفيفة ، ويوضع فوق العسلى ، ثم التمرتينا ، وأخيراً الزيت ، ثم تُخبط جميع هذه الأجزاء بعضها بالبعض الآخر حتى تتمرهم ، وهذا العلاج غاية فى النفع ، وهو مفتح ومحلل ومُختم وجاذب .

صفة العمل بحبة الملوك :

يؤخذ من هذه الحبة ما هو مطلوب ، ثم تُقشر ، وتُنقع فى خل خمر حادق لمدة سبعة أيام بلياليها ، ثم تُخرج من الخل ، وتنقع أيضاً ، فى ماء قراح يوماً وليلة . ثم تخرجها من الماء وتفلقها ، كل حبـّـة نصفين ، وتخرج منها اللسان وترميه ، لأنه سُـمّ قاتل ، وتنقعها بعد ذلك فى حليب – ليلة واحدة – ثم تخرجها وتغسلها بماء عذب ، ثم تأخذ طاجن نحاس مبيَّض ، وتضع فيه قليلاً من السرج ، وأضرم النار تحته ، لتقليها فيه حتى تحمرّ ، ثم أنزلها لتبرد ،

وأخرجها من السيرج ، وبعد قليها ، نشفها يومين فى الظل ، ودقها فى الهاون مع وزنها عناب منزوع النوى ، ونشاء ، وكثيرة بيضاء ، ودقيق شعير ، وشيح خراسانى مقدار ربع الوزن من كل واحد ، وأخيراً ، تُعجن بماء الورد ، وتُستعمل الشربة منه ، بين قيراط وقيراطين ، وحسب المزاج ، فهذا الدواء هو مقىء للصفرة ، قبل الطعام ، وبعد الطعام ، مسهل للبلغم ، والمواد اللزجة ، وقاتل للديدان .

* * *



"حضر أدويتك بنفسك"

نذكر ها هنا مجموعة من النباتات المعروفة والشائعة جداً بين العامة ، والتى ، لا تحتاج إلى جهد للبحث عنها ، أو التعرف عليها فهى موجودة فى محيطنا ، وربما داخل مطابخنا أو على رفوف العطار أو البقال .

وقد ذكرنا أهم أشكال المستحضرات المفيدة المحضرة منه ، مع الأمراض التي يعالجها هذا المستحضر ، إما عن تحضير هذه المستحضرات فهذا ما يتم التعرف عليه ببساطة بالرجوع إلى فصل "العلاج" لاتباع الخطوات الضرورية للتحضير الأمثل ، وربما الملاحظات المهمة التي تتعلق بالاستخدام ، وكذلك الجرعة المثلى .



جداول العلاج بمستحضرات الأعشاب "حضر أدويتك بنفسك"

اسم النبات	الجزء المستخدم	الكيفية	طريقة الاستخدام	الجرعة والتكرار	الأمراض المعالجة
الآس	أوراق	خارجياً	غسول	مرة واحدة يومياً	فرط التعرق ، ترهل الجلد
		خارجياً	حمام مقعدى	مرتين يومياً	البواسير ، التهابات المنطقة التناسلية .
		خارجياً	بودرة(مسحوق)	مرتين يومياً	التهابات الجلد الرطبة عند الرضع (تسميط)
إكى دنيا	أوراق	داخلياً	مغلى	مرة واحدة يومياً	الحصى والرمل فى الجهاز البولى
بذركتان	بذور	خارجياً	لبخة	مرتين يومياً	الآم داخلية ، دمامل ، خراجات ، التهابات جلدية
		خارجياً	غسول	مرتين يومياً	التهابات جلدية
		داخلياً	مغلى	مرة واحدة يومياً	التهابات الأغشية المخاطية والمجارى البولية
		داخلياً	منقوع بارد	مرة واحدة يومياً	الإمساك
		داخلياً	مسحوق	ملعقة كبيرة مرة واحدة يومياً	الإمساك
بابونج	أزهار	خارجياً	حمام مقعدى	مرتين يومياً	التهابات المنطقة التناسلية
		خارجياً	حمام كامل	مرة واحدة يومياً	طفح جلدى ، نزلات برد ، عدم حيوية الجلد
		خارجياً	صبغة	مرتين يومياً	الجروح ، الالتهابات الجلدية .
		خارجياً	غسول	مرة واحدة يومياً	تقوية الشعر ، علاج الحكة ، صبغ الشعر بلون أشقر

تابع : جداول العلاج بمستحضرات الأعشاب "حضر أدويتك بنفسك"

اسم النبات	الجزء المستخدم	الكيفية	طريقة الإستخدام	الجرعة والتكرار	الأمراض المعالجة
بصل	أبصال	خارجياً	مرهم	عدة مرات	القروح والجروح والالتهابات الجلدية .
		خارجياً	بخار	مراة واحدة قبل النوم	التهاب المسالك التنفسية ، التهاب الجيوب ، الزكام
		داخلياً	منقوع ساخن	مرتين يومياً	الإنفلونزا ، نزلات البرد ، الكمغص ، الغازات ، القرحة ، التهابات الجهاز الهضمي ، الأرق ، العصبية ، النفخة
		داخلياً	حقنة	مرةواحدة يومياً	عند الرضع الأمراض المعوية التعفنية عند الرضع
		داخلياً	دوش مهبلي	مرةواحدة يومياً	الالتهابات الرحمية والمهبلية
		خارجياً	لبخة ساخنة	عدة مرات	القروح العفنة ، دمامل ، خراجات
		داخلياً	مغلي	مرةواحدة يومياً	إدرار البول وعلاج الرمل
		داخلياً	مع الطعام	مرةواحدة يومياً	مقو للجسم ، مقو عصبي ، مقو جنسي ، مدر للبول ، قاتل للديدان ، قاتل للجراثيم ، مفيد للجلد
بطاطا	درنات	خارجياً	لبخة	عدة مرات	إحمرار العينين وإجهادها – التهابات جلدية
بقدونس	أوراق	خارجياً	لبخة	عدة مرات	الكدمات ، الصدمات ، الجروح ، القروح
		خارجياً	مرهم	عدة مرات	النمش ، التشوهات الجلدية
		خارجياً	غسول	عدة مرات	تقوية الجلد ، زيادة نضارته

تابع : جداول العلاج بمستحضرات الأعشاب "حضر أدويتك بنفسك"

اسم النبات	الجزء المستخدم	الكيفية	طريقة الإستخدام	الجرعة والتكرار	الأمراض المعالجة
		داخلياً	مع الطعام	مرة واحدة يومياً	تقوية الجسم ، إدرار البول
	جنور	داخلياً	مغلى	مرتين يومياً	إدرار البول ، علاج الرمل والحصى فى الجهاز البولى
بقلة	أوراق	خارجياً	لبخة	عدة مرات يومياً	آلام الظهر والعمود الفقرى
		داخلياً	مع الطعام	مرة واحدة يومياً	الحموضة فى المعدة
بلوط	أوراق	داخلياً	مغلى	مرتين يومياً	تبول ليلى عند الأطفال
	لحاء	خارجياً	حمامات مقعدية	مرتين يومياً	بواسير ، التهابات المنطقة التناسلية
		داخلياً	حمامات	مرة واحدة يومياً	تقوية الأعصاب ، تقوية الجلد ، بعض الأمراض الجلدية
		داخلياً	مغلى	مرة واحدة يومياً	الإسهال ، السيلانات والبواسير والنزوف الداخلية
بنفسج	أوراق	داخلياً	منقوع ساخن	مرتين يومياً	السعال
	الأزهار	داخلياً	شراب	مرتين يومياً	السعال ، الاضطرابات العصبية
بيلسان	لحاء متوسط	داخلياً	مغلى	مرتين يومياً	إدرار البول وعلاج الرمل والحصاة فى الجهاز البولى – الإمساك
	الأوراق	داخلياً	منقوع ساخن	مرتين يومياً	الالتهابات ونزلات البرد والإنفلونزا والإمساك ، ولإدرار البول
	الأزهار	داخلياً	منقوع ساخن	مرتين – ثلاث مرات يومياً	الإنفلونزا ، التهاب اللوزتين والسعال والإمساك ولإدرار البول

تابع : جداول العلاج بمستحضرات الأعشاب "حضر أدويتك بنفسك"

اسم النبات	الجزء المستخدم	الكيفية	طريقة الإستخدام	الجرعة والتكرار	الأمراض المعالجة
ترمس	بنور	خارجياً	لبخة	مرتين يومياً	الالتهابات الجلدية - حب الشباب
		خارجياً	حمام	مرة يومياً	أمراض جلدية
		داخلياً	منقوع بارد	مرة يومياً	بجرعات ضئيلة ومتقطعة : لطرد الديدان وخفض نسبة سكر الدم
تفاح	ثمار	خارجياً	لبخة	مرتين يومياً	للحروق
		داخلياً	مع الطعام	ثلاث مرات يومياً	الروماتيزم ، الإمساك ، الضعف العصبى والضعف العام
		داخلياً	شراب	مرتين يومياً	للغثيان
توت	ثمار	داخلياً	عصير	مرتين يومياً	هبوط الكلى ، ضعف الجسم
توت عليق	أوراق	خارجياً	غرغرة	ثلاث مرات يومياً	التهابات الفم والحلق
		داخلياً	مغلى	مرتين - ثلاث مرات يومياً	الإسهال ، فرط الطمث
	جذور	داخلياً	مغلى	مرتين يومياً	الرمل والحصاة فى الجهاز البولى
	الثمار	داخلياً	عصير	ثلاث مرات يومياً	تقوية الجسم ، النقاهة من الأمراض
تين	ثمار	خارجياً	لبخة	عدة مرات يومياً	خراجات اللثة

تابع : جداول العلاج بمستحضرات الأعشاب "حضر أدويتك بنفسك"

اسم النبات	الجزء المستخدم	الكيفية	طريقة الاستخدام	الجرعة والتكرار	الأمراض المعالجة
ثوم	فصوص	داخلياً	منقوع بارد	مرتين يومياً	الإمساك
		داخلياً	شراب	ثلاث مرات يومياً	الإمساك ، السعال ، الضعف العام
		خارجياً	صبغة	مرةواحدةيومياً	قشرة الرأس ، بعض أمراض الجلد
		داخلياً	زيت	مرةواحدةيومياً	ارتفاع ضغط الدم ، تصلب الشرايين
		داخلياً	مع الطعام	مرتين يومياً	ارتفاع ضغط الدم ، ارتفاع سكر الدم ، أمراض القلب والذبحة الصدرية ، الضعف الجنسى ، التهاب القصبات الحاد والمزمن والتهابات أخرى عدا التهابات المجاري البولية
جرجير	كامل النبات	داخلياً	مع الطعام	مرةواحدةيومياً	الأسقربوط ، الحاجة إلى اليود ، الأمراض الجلدية ، سقوط الشعر ، القشرة
جعدة	النبات المزهر	داخلياً	منقوع ساخن	مرةواحدةيومياً	ضعف الهضم ، ضعف الأمعاء ، حموضة المعدة ، ارتفاع سكر الدم ، حصاة الكلى
جوز	أوراق	خارجياً	مغلى	عدة مرات يومياً	تقوية الشعر ، أمراض جلدية
		داخلياً	مغلى	مرتين يومياً	داء الخنازير ، ضعف الشهية
	ثمار	داخلياً	مع الطعام	عدة مرات يومياً	لتقوية الجسم وعلاج الضعف العام والهزال

تابع : جداول العلاج بمستحضرات الأعشاب "حضر أدويتك بنفسك"

اسم النبات	الجزء المستخدم	الكيفية	طريقة الاستخدام	الجرعة والتكرار	الأمراض المعالجة
	أزهار	خارجياً	لبخة	عدة مرات يومياً	الجروح والقروح
حبة البركة	بذور	داخلياً	زيت	مرتين يومياً	الغازات ، التشنجات ، احتباس الطمث
حبق	أوراق	داخلياً	مع الطعام	مرة واحدة يومياً	تحسين الهضم ، طرد الغازات
		داخلياً	منقوع ساخن	مرة واحدة يومياً	النرفزة ، الأرق
حنطة	بذور	خارجياً	زيت	عدة مرات يومياً	القوباء ، التقشرات الجلدية والتهابات الجلد عند الرضع
	نخالة	خارجياً	حمام	مرة واحدة يومياً	لتقوية الجلد ، التقشرات
	نخالة	داخلياً	مسحوق	عدة مرات يومياً	الإمساك
حلبة	بذور	خارجياً	لبخة	عدة مرات يومياً	التهابات الجلد
		داخلياً	مغلى	مرة واحدة يومياً	الضعف العام ، السكرى ، ضعف المعدة والأمعاء
حماض	جذور	خارجياً	مرهم	عدة مرات يومياً	الحكة ، الطفيليات
	أوراق	داخلياً	مع الطعام	مرة واحدة يومياً	تحسين الهضم ، الإمساك
خبيزة	أوراق	خارجياً	حمام	مرة واحدة يومياً	التهابات الجلد ، ضعف الجسم
		داخلياً	مغلى	مرتين يومياً	النزلات المعوسة ، الإسهال ، الحموضة المعدية
ختمية	أوراق ، أزهار	خارجياً	حمام	مرة واحدة يومياً	تطرية الجلد
		داخلياً	مغلى	مرتين يومياً	التهابات المسالك البولية ، التهابات الأغشية المخاطية

تابع : جداول العلاج بمستحضرات الأعشاب "حضر أدويتك بنفسك"

اسم النبات	الجزء المستخدم	الكيفية	طريقة الاستخدام	الجرعة والتكرار	الأمراض المعالجة
خردل	بنور	خارجياً	حمام	مرة واحدة يومياً	الروماتيزم العضلي ، الروماتيزم المفصلى ، الآلم والاحتقانات وبعض الأمراض الجلدية
			حمام قدمي	مرة واحدة يومياً	الصداع ، احتقان الأنف
		داخلياً	حالة عادية	مرة واحدة يومياً	حبتين يومياً فقط للوقاية من السكتة الدماغية
خرنوب	قرون	داخلياً	شراب	مرة واحدة يومياً	تقوية الجسم ، الوهن ، هبوط القوى ، الاسهال
خشخاش	بتلات الأزهار	داخلياً	منقوع ساخن	مرة واحدة يومياً	الآلام والأرق
خلة	بنور	داخلياً	منقوع بارد	مرة واحدة يومياً	الحصاة وتوسيع المجاري البولية
خولنجان	جنور	داخلياً	مغلى	مرة واحدة يومياً	تقوية الرغبة الجنسية ، تحسين الهضم ، طرد الغازات ،
				مرة واحدة يومياً	تخفيض نسبة السكر فى الدم
خيار	ثمار	خارجياً	لبخة	مرة واحدة يومياً	تقوية الجلد وشدة وزيادة نضارته ، الصداع
		داخلياً	مع الطعام	مرة واحدة يومياً	إمساك ، عطش
ذرة	شباشيل	داخلياً	مغلى	مرة واحدة يومياً	الرمل فى الجهاز البولى
زعفران	مياسم الأزهار	داخلياً	مع الطعام	مرة واحدة يومياً	منشط إفرازات ، طارد للغازات

تابع : جداول العلاج بمستحضرات الأعشاب "حضر أدويتك بنفسك"

اسم النبات	الجزء المستخدم	الكيفية	طريقة الاستخدام	الجرعة والتكرار	الأمراض المعالجة
زنبق أبيض	أزهار	خارجياً	زيت	عدة مرات يومياً	تجميل الوجه ، التهابات جلدية
زنجبيل	جذور	داخلياً	مغلى	مرة واحدة يومياً	تدفئة الجسم شتاءً ، تحسين الهضم ، تنبيه الشهية ، تقوية الرغبة الجنسية
زوفا	عشبة مزهرة	خارجياً	صبغة	عدة مرات يومياً	الجروح
		داخلياً	منقوع ساخن	مرتين يومياً	السعال ، سوء الهضم ، لإدرار البول
زيتون	أوراق	داخلياً	مغلي	مرة واحدة يومياً	تخفيض ضغط الدم ، سكر الدم
	لحاء	داخلياً	مغلى	مرة واحدة يومياً	طرد الحمى
زيزفون	أزهار	داخلياً	منقوع ساخن	مرتين يومياً	تخفيض درجة الجسم ، الإنفلونزا ، نزلات البرد
سرو	ثمار	خارجياً	مرهم	عدة مرات يومياً	عروق الدوالى ، البواسير
سفرجل	ثمار	داخلياً	شراب	مرة واحدة يومياً	الزحار والإسهال والتهابات الأمعاء
سنامكى	أوراق	داخلياً	منقوع بارد	مرة واحدة يومياً	الإمساك الشديد
سوس	جذور	داخلياً	مغلى	مرتين يومياً	التهابات الحنجرة والمعدة والأمعاء والالتهابات الصدرية ، بعض الأمراض الجلدية ، قرحة الجهاز الهضمى
شبت	ثمار	داخلياً	منقوع ساخن	مرتين يومياً	تحسين الهضم

تابع : جداول العلاج بمستحضرات الأعشاب "حضر أدويتك بنفسك"

اسم النبات	الجزء المستخدم	الكيفية	طريقة الاستخدام	الجرعة والتكرار	الأمراض المعالجة
شاى	أوراق	داخلياً	منقوع ساخن	مرة واحدة يومياً	الصداع
شعير	بذور	داخلياً	مغلى	مرتين يومياً	إدرار البول وعلاج رمل الجهاز البولى
شقائق النعمان	بتلات أزهار	داخلياً	شراب	عدة مرات يومياً	السعال ، التهابات القصبات المزمن ، الأرق
شمرة	بذور	داخلياً	منقوع ساخن	مرتين يومياً	السعال ، التهابات الجهاز الهضمى
		داخلياً	منقوع بارد	مرتين يومياً	التهابات الجهاز البولى
شيح	عشبة مزهرة	خارجياً	كمادات	عدة مرات يومياً	الجروح والالتهابات الجلدية
		داخلياً	منقوع ساخن	مرة واحدة يومياً	تقوية المعدة ، سوء الهضم ، السكري
صعتر	عشبة مزهرة	خارجياً	غرغرة	عدة مرات يومياً	التهابات الحنجرة والفم
		داخلياً	منقوع ساخن	مرتين يومياً	السعال ، التهابات الجهاز التنفسى والهضمى
طرخون	أوراق	داخلياً	منقوع ساخن	مرتين يومياً	إدرار البول
طيون	جذور	خارجي	كمادات	عدة مرات يومياً	التهابات جلدية ، أكزيما
		داخلياً	مغلى	مرتين يومياً	السعال والتهابات الجهاز التنفسى وسوء الهضم
عباد	أزهار		منقوع ساخن	مرتين يومياً	تخفيض درجة حرارة الجسم
الشمس	لسينية	داخلياً	منقوع ساخن	مرة واحدة يومياً	مقو للأعصاب
غار	أوراق	داخلياً	مرهم	عدة مرات يومياً	الروماتيزم ، الطفيليات الجلدية
	ثمار	خارجياً			

تابع :جداول العلاج بمستحضرات الأعشاب "حضر أدويتك بنفسك"

اسم النبات	الجزء المستخدم	الكيفية	طريقة الاستخدام	الجرعة والتكرار	الأمراض المعالجة
فجل	أوراق	داخلياً	عصير	مرتين يومياً	حصاة الجهاز البولى ورمله
	جذور	داخلياً	عصير	مرتين يومياً	حصاة المرارة
		داخلياً	مع الطعام	مرة واحدة يومياً	الأمراض الجلدية
	ثمار	خارجياً	مرهم	عدة مرات يومياً	الروماتيزم ، الآم العضلات
فليفة لاذعة		داخلياً	مع الطعام	مرة واحدة يومياً	بقدر قليل : قلة الإفرازات المعدية
قثاء الحمار	ثمار	خارجياً	سعوط بالعصير	مرة واحدة	اليرقان
قراص	جذور	داخلياً	مغلى	مرة واحدة يومياً	رمل وحصاة الجهاز البولى ، الروماتيزم ، السعال
	عشبة مزهرة	خارجياً	خل	مرة واحدة يومياً	تقوية الشعر والجلد ، الروماتيزم
		خارجياً	صبغة	عدة مرات يومياً	الروماتيزم ، الشلل ، الخدر
		خارجياً	منقوع بارد غسول	مرتين يومياً	تقوية الشعر
		داخلياً	منقوع ساخن	مرتين يومياً	الروماتيزم ، فقر الدم ، ضعف الجسم ، رملى الكلى
قرصنعة	جذور	داخلياً	مغلى	مرة واحدة يومياً	تقوية الجسم وعلاج سوء الهضم ، وضعف الكبد والمعدة
قرع	بذور	داخلياً	منقوع ساخن	مرتين يومياً	التهاب البروستات

تابع : جداول العلاج بمستحضرات الأعشاب "حضر أدويتك بنفسك"

اسم النبات	الجزء المستخدم	الكيفية	طريقة الإستخدام	الجرعة والتكرار	الأمراض المعالجة
قرفة	لحاء	داخلياً	مغلى	مرة واحدة يومياً	تدفئة الجسم شتاءً ، تحسين الدورة الدموية ، سوء الهضم ، تقوية الرغبة الجنسية
قرنفل	ثمار	خارجياً	لبخة		الآم الأسنان ، النخر
		داخلياً	مغلى	مرة واحدة يومياً	تحسين الهضم ، تقوية الإفرازات
كرواياء	ثمار	داخلياً	منقوع ساخن	مرة واحدة يومياً	سوء الهضم
		خارجياً	زيت	مرتين يومياً	الآم المفاصل
كرز	أذناب الثمار	داخلياً	مغلي	عدة مرات يومياً	التهابات المجارى البولية
كرفس	أوراق	داخلياً	مع الطعام	مرتين يومياً	الروماتيزم ، الضعف الجنسى ، الانقباض النفسانى
كركديه	أزهار	داخلياً	منقوع ساخن	مرة واحدة يومياً	تخفيض ضغط الدم ، إنعاش الجسم
كزبرة	أوراق	خارجياً	كمادة	مرتين يومياً	كدمات ، احتقانات
	ثمار	داخلياً	منقوع ساخن	عدة مرات	طرد الغازات
كمون	ثمار	خارجياً	لبخة	مرة واحدة يومياً	احتقانات الثدى والخصيتين
		داخلياً	مغلى	عدة مرات	طرد الغازات ، تحسين الهضم
كينا	أوراق	خارجياً	تبخير	مرة واحدة	التهاب المجارى التنفسية العليا والتهاب الجيوب والزكام والإنفلونزا
ليمون	ثمار	خارجياً	مرهم	عدة مرات يومياً	النمش ، التشوهات الجلدية

تابع : جداول العلاج بمستحضرات الأعشاب "حضر أدويتك بنفسك"

اسم النبات	الجزء المستخدم	الكيفية	طريقة الإستخدام	الجرعة والتكرار	الأمراض المعالجة
		داخلياً	مع الطعام	مرقواحدة	رفع مقاومة الجسم ، الإنفلونزا
مردقوش	أوراق وأزهار	خارجياً	صبغة	عدة مرات يومياً	روماتيزم ، جروح
		داخلياً	منقوع ساخن	مرتين يومياً	تهدئة الأعصاب ، سوء الهضم ، الغازات
مريمية	أوراق	خارجياً	غرغرة	مرتين يومياً	التهابات الفم والحنجرة
		داخلياً	منقوع ساخن	مرتين يومياً	ضعف الأعصاب ، سوء الهضم ، الروماتيزم ، ضعف
ملفوف					المعدة
	أوراق	خارجياً	كمادات	عدة مرات يومياً	الروماتيزم ، النقرس ، الأمراض الجلدية
نعناع		داخلياً	عصير	عدة مرات يومياً	بجرعات ضئيلة : قرحة المعدة
	أوراق	خارجياً	كمادات	عدة مرات يومياً	التهابات جلدية ، الآلام والصداع
هندباء		داخلياً	منقوع ساخن	مرتين يومياً	الإرهاق ، الغزات المعوية ، سوء الهضم ، الآم جهاز الهضم
	أوراق	داخلياً	مع الطعام	مرة واحدة يومياً	تقوية المعدة والهضم
	جذور	داخلياً	مغلى	مرتين يومياً	ضعف المعدة ، ضعف الكبد ، الضعف الكبد ، الضعف
هيل					العام العام وفقر الدم والبواسير
ورد	ثمار	داخلياً	مغلى	مرة واحدة يومياً	تعطير النفس ، تقوية الإفرازات ، طرد الغازات
يانسون	أزهار	داخلياً	شراب	مرة واحدة يومياً	الإمساك
	ثمار	داخلياً	منقوع ساخن	مرة واحدة يومياً	الغازات ، سوء الهضم ، قلة إفراز الحليب عند المرضع .

الفهرس

الصفحة

رقم الإيداع : ١٣١٤٢ / ٩٩

الترقيم الدولى I. S. B. N. :
977 - 5481 - 14 - 4